



# KEHAKULTUURI- TEADUSKONNA TEATMIK

N<sup>XI</sup>  
A-305

**TARTU ÜLIKOOL**

**KEHAKULTUURI-  
TEADUSKONNA**

**TEATMIK**

**1996/97**

**Tartu 1996**

TU Raamatukogu  
N

Tartu Ülikooli Kirjastuse trükikoda  
Tiigi 78, EE2400 Tartu  
Tellimus nr. 302.

# SISUKORD

Saateks .....	lk. 5
Kehakultuuriteaduskonna struktuur .....	7
Kehakultuuriteaduskonna koosseisulised töötajad .....	8
Dekanaat .....	8
Spordibioloogia instituut .....	9
Spordipedagoogika instituut .....	10
Sporditeooria ja treeninguõpetuse instituut .....	11
Spordikeskus .....	12
Teaduskonna nõukogu .....	13
Teaduskonna juhatus .....	13
Akadeemiline kalender 1996/97 .....	14
Õppetöö korraldus .....	15
Üldsätted .....	15
Eksamid ja arvestused .....	17
Akadeemiline puhkus .....	18
Uurimistööd .....	18
Bakalaureusetöö ja selle hindamine .....	20
Õppekava .....	28
Bakalaureuseõppe õppekava-1 .....	30
Peaaine: sporditeadused .....	30
Peaaine: liikumisravi .....	33
Kõrvalained .....	35
Bakalaureuseõppe õppekava-2 .....	38
Bakalaureuseõppe ainete jagunemine semestrite kaupa .....	41
Õpetaja kutsekoolituse õppekava .....	47
Magistriõpe .....	49
Doktoriõpe .....	51
Kehakultuuriteaduskonna õppeained 1996/97 .....	52
Kehakultuuriteaduskonna teadustöö teemad ja projektid ...	61



## SAATEKS

Akadeemiline kehakultuuriharidus põhineb liikumis- ja sporditeaduste õpetamisel ning vastavasisulisel uurimistööl. Selle haridusvaldkonna sotsiaalseks missiooniks on kvalifitseeritud kaadri koolitamine spordisüsteemi, kooli kehalise kasvatuse ja terviseõpetuse, liikumisravi ning hälvikute kehalise kasvatuse tarbeks. Siia kuulub ka liikumis- ja sporditeadustega tegelevate teadlaste koolitus magistri- ja doktoriõppe kaudu.

Õppetöö kehakultuuriteaduskonnas liikumis- ja sporditeaduste erialal toimub vastavalt õppekavale kolmes astmes: bakalaureuse-, magistri- ja doktoriõppes. Iga astme osas määrab õppekava kindlaks pea- ja kõrvalaine suhted. Bakalaureuseõppe kava võimaldab saada peale laial üldhariduslikul baasil põhineva akadeemilise hariduse (õpetatakse nii loodus- ja arsti- kui ka sotsiaal- ja humanitaarteadusi) ka süvendatud ettevalmistuse ühes või mitmes rakendusvaldkonnas - treeninguõpetus, kehaline kasvatus, liikumisravi, spordijuhtimine, terviseõpetus. Selline akadeemilise ja rakendusliku suunaga õppetöö ühildamine võimaldab üliõpilastel paremini valmistuda tulevaseks kutsetööks.

Kehakultuuriteaduskonna struktuuri on viimastel aastatel mitmel korral muudetud. Praegu on kehakultuuriteaduskonnas kolm akadeemilist instituuti (spordibioloogia, spordipedagoogika, sporditeooria ja treeninguõpetuse) ning valdavalt praktilist sporditööd korraldav spordikeskus. Instituutide sisestrukturielementideks on õppetoolid ja lektoraadid, spordikeskuses aga sektorid, nendes omakorda spordialade sektsioonid. Akadeemilistes instituutides töötavatele õppejõududele ja teaduritele esitatakse kõrgeid nõudeid teaduskvalifikatsiooni osas. Neilt nõutakse teaduskraadi ja rahvusvahelist väljundit uurimistulemuste publitseerimisel. Spordikeskuses töötavatelt õppejõududelt nõutakse kõrget spordipedagoogilist kvalifikatsiooni ja treeningutöö kogemust ning tulemuslikkust.

Nii instituutides kui ka spordikeskuses töötavatele õppejõududele on võrdsel määral kohustuslik metoodiline töö (õppevahendite koostamine) ning üliõpilaste teaduslike tööde juhendamine.

Alates 1. sept 1996 on instituutides kokku 23 (1995. a. 29,75) korralise õppejõu ja 6,75 (1995 7,5) teaduri kohta ning spordikeskuses 13 (1995 19) õppejõu kohta. Õppejõukohtade arvu vähenemine on tingitud teaduskonna finantseerimise vähenemisest, mis omakorda on sõltuvuses riiklikult tellitud üliõpilaskohtadest. Siin on toimunud viimastel aastatel vähenemine. Paljud koosseisulistelt kohtadelt lahkunud õppejõud töötavad edasi tunnitasu alusel. Õppejõudude hulgas on 4 korralist professorit, 6 dotsenti, 14 lektorit ja 12 assistenti/õpetajat. Doktorit- või sellega võrdsustatud kandidaadikraadi omavad 17 ja magistrikraadi 13 töötajat. Akadeemilistes instituutides töötavatest õppejõududest ja teaduritest on 83,3 % teaduskraadiga. Bakalaureuseõppes õpib praegu 167, magistriõppes 21 ja doktoriõppes 8 üliõpilast. Välisüliõpilasi on bakalaureuseõppes 15, kõik Soomest, magistriõppes 0 (Hispaaniast). Tasulisi kuulajaid on 14.

Käesolev teatmik on koostatud eesmärgiga anda informatsiooni kehakultuuriteaduskonna struktuuri, õppetöö korralduse ja õppekava ning õppeainete kohta, samuti tutvustada teadustöö teemasid ja projekte 1996/97 õppeaastal. Kõik andmed teatmikus kehtivad seisuga 1. sept. 1996. Teatmik on mõeldud kõigi astmete üliõpilastele, õppejõududele ja teaduritele, tulevastele sisseastujatele ning teistele asjast huvitatutele. Teatmiku koostamisest võtsid osa Mati Pääsuke, Vahur Ööpik, Mare Vene ja Milvi Kivistik.

Teatmiku koostajate nimel edukat õppeaastat soovides

Mati Pääsuke

Kehakultuuriteaduskonna dekaan

# KEHAKULTUURITEADUSKONNA STRUKTUUR

Alljärgnev struktuur kehtib alates 1. sept. 1996

1. DEKANAAT (koos metoodikakabinetiga)
2. SPORDIBIOLOOGIA INSTITUUT (KKSБ)
  - 2.1 Funktsionaalse morfoloogia õppetool (KKSБ.01)
  - 2.2 Spordifüsioloogia õppetool (KKSБ.02)
  - 2.3 Kinesioloogia ja biomehaanika lektoraat (KKSБ.03)
  - 2.4 Spordibiokeemia ja toitumisteaduste lektoraat (KKSБ.04)
3. SPORDIPEDAGOOGIKA INSTITUUT (KKSP)
  - 3.1 Spordipedagoogika õppetool (KKSP.01)
  - 3.2 Kooli kehalise kasvatuse lektoraat (KKSP.02)
  - 3.3 Spordi sotsiaalteaduste lektoraat (KKSP.03)
4. SPORDITEOORIA JA TREENINGUÕPETUSE INSTITUUT (KKTG)
  - 4.1 Treeninguõpetuse õppetool (KKTG.01)
  - 4.2 Sporditeooria lektoraat (KKTG.02)
5. SPORDIKESKUS (KKSD)
  - 5.1 Õppe-sporditöö sektor (KKSD.01)
  - 5.2 Harrastusspordi sektor (KKSD.02)
  - 5.3 Võistlusspordi sektor (KKSD.03)

**KEHAKULTUURITEADUSKONNA**  
**KOOSSEISULISED TÖÖTAJAD**

seisuga 1.sept 1996

**DEKANAAT**

(Jakobi 5, ruum 205, tel 465360, 465362,  
fax 465362, kkdek@ut.ee)

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Mati Päsuke</b>    | - dekaan, dots, biol kn<br>(tel 465361, 433032)                           |
| <b>Vahur Ööpik</b>    | - õppeprodekaan, dots, biol kn<br>(tel 465362, 465369, vahur@fdiag.ut.ee) |
| <b>Tõnu Sikkut</b>    | - majandusprodekaan, dots, ped kn<br>(tel 465360, 465374)                 |
| <b>Mare Vene</b>      | - dekanaadi juhataja<br>(tel 465362, marevene@madli.ut.ee)                |
| <b>Hille-Kai Lait</b> | - sekretär<br>(tel 465360)  |
| <b>Milvi Kivistik</b> | - metoodikakabineti juhataja<br>(tel 465363)                              |



## **SPORDIBIOLOOGIA INSTITUUT**

(Jakobi 5, ruum 309, tel. 465364)

- Teet Seene** - instituudi juhataja,  
korral prof, biol dr
- Piret Pärsim** - instituudi sekretär

### **Funktsionaalse morfoloogia õppetool**

(Jakobi 5, ruum 309, tel 465364)

- Teet Seene** - korral prof (funktsionaalne morfoloogia),  
biol dr (teet@fdiag.ut.ee)
- Jaanus Järva** - lektor (funktsionaalne morfoloogia),  
spordit mag (ruum 307, tel 465365,  
jaanus@fdiag.ut.ee)
- Priit Kaasik** - teadur (funktsionaalne morfoloogia),  
spordit mag (ruum 307, tel 465365,  
priit@fdiag.ut.ee)
- Karin Alev** - teadur (funktsionaalne morfoloogia),  
spordit mag (ruum 308, tel 465364,  
karin@fdiag.ut.ee)
- Piret Pärsim** - van lab (ruum 309, tel 465364)
- Ljubov Garmaš** - tehnik

### **Spordifüsioloogia õppetool**

(Jakobi 5, ruum 305, tel 465366)

- Atko-Meeme Viru** - korral prof (spordifüsioloogia),  
biol dr
- Tamara Smirnova** - dotsent (terviseõpetus ja spordifüsioloogia),  
med knd (ruum 304, tel 465367)
- Mehis Viru** - v-teadur (spordifüsioloogia),  
biol knd (ruum 306, tel 465368)
- Kalle Karelson** - v-teadur (spordifüsioloogia),  
biol knd (ruum 304, tel 465367)
- Aino Luik** - lab (ruum 304, tel 465367)

### **Kinesioloogia ja biomehaanika lektoraat**

(Ujula 4, ruum 205, tel 433032)

- Mati Pääsuke** - dotsent (kinesioloogia ja biomehaanika)  
biol knd (tel 465361, 433032)
- Jaan Ereline** - assistent (biomeetria ja spordimetroloogia,  
jaan@biomehkkt.ut.ee)
- Jelena Gapejeva** - v-lab (leena@biomehkkt.ut.ee)

### **Spordibiokeemia ja toitumisteaduste lektoraat**

(Jakobi 5, ruum 313, tel 465369)

- Vahur Õöpik** - dotsent (spordibiokeemia ja toitumisteadused),  
biol knd (vahur@fdiag.ut.ee)
- Luule Medijainen** - assistent (spordibiokeemia ja toitumisteadused)
- Saima Timpmann** - teadur (spordibiokeemia)

### **SPORDIPEDAGOOGIKA INSTITUUT**

(Jakobi 5, ruum 115, tel 465376,

fax 465373, spped@ut.ee)

- Toivo Jürimäe** - instituudi juhataja,  
korral prof, biol knd (tel 465372,  
toivo@iosb.ut.ee)
- Maret Eimre** - instituudi sekretär (ruum 114, tel 465376)

### **Spordipedagoogika õppetool**

(Jakobi 5, ruum 115 tel 465372)

- Toivo Jürimäe** - korral prof (spordipedagoogika),  
biol knd (toivo@iosb.ut.ee)
- Jaak Jürimäe** - teadur (kinantropomeetria)  
spordit mag (ruum 301)
- Maret Eimre** - v-lab (ruum 114, tel 465376)

### **Kooli kehalise kasvatuse lektoraat**

(Lai 37, ruum 10, tel 465377)

- Vello Hein** - lektor (kehal kasvat didaktika ja võimlemine)  
spordit mag,
- Leila Oja** - lektor (kehal kasvat didaktika) (0,5 kohta),  
spordit mag
- Helle Lepik** - v-lab

### **Spordi-sotsiaalteaduste lektoraat**

(Jakobi 5, ruum 114, tel 465376)

- Lennart Raudsepp** - lektor (spordijuhtimine ja liigutusõpetus),  
(0,5 kohta) spordit mag
- Enn Ratassepp** - lektor (spordisotsioloogia)  
spordit mag
- Kaivo Thomson** - lektor (spordipsühholoogia)  
ped knd
- Tatjana Kums** - v-lab (ruum 114, tel 465376)

## **Riskianalüüsi ja kodanikukaitse rühm**

(Puiestee 43A, tel 433459)

- Tõnu Paasoja** - (riskianalüüs ja kodanikukaitse)  
**Svetlana Berlin** - lab

## **SPORDITEOORIA JA TREENINGUÕPETUSE INSTITUUT**

(Ujula 4, ruum 104, tel 434186)

- Ants Nurmekivi** - instituudi juhataja,  
korral prof, ped knd  
**Eveli Allik** - instituudi sekretär

### **Treeninguõpetuse õppetool**

(Ujula 4, ruum 104, tel 434186)

- Ants Nurmekivi** - korral prof (treeninguõpetus),  
ped knd  
**Tõnis Matsin** - dotsent (treeninguõpetus)  
ped knd (ruum 105, tel 434186)  
**Arne Kivistik** - lektor (suusaspordi didaktika)  
ped knd (ruum 227, tel 434188)  
**Gennadi Jagomägi** - lektor (ujumise didaktika)  
spordit mag (ruum 105, tel 434186)  
**Rein Jalak** - v-teadur (treeninguõpetus) (0,25 kohta)  
med knd (ruum 105, tel 434186)  
**Raivo Puhke** - teadur (treeninguõpetus) (0,5 kohta)  
spordit mag (Jakobi 5-307,  
tel 465365, raivo@fdiag.ut.ee)  
**Eveli Allik** - van.lab.(ruum 104, tel 434186)  
**Ludmilla Alver** - sekretär-asjaajaja (0,5 kohta)  
(ruum 105, tel 434188)

### **Sporditeooria lektoraat**

(Ujula 4, ruum 201, tel 434186)

- Jaan Loko** - dotsent (sporditeooria),  
ped knd (ruum 201, tel 434186)  
**Tõnu Sikkut** - dotsent (treeninguõpetus),  
ped knd (Jakobi 5, ruum 203, tel 465374)  
**Inga Neissaar** - lektor (võimlemise didaktika)  
spordit mag (ruum 105, tel 434186)



- Milvi Visnapuu** - assistent (sportmängude didaktika)  
(Ujula 4, ruum 224, tel 434188)
- Tiina Sikkut** - v-lab (Jakobi 5, ruum 203, tel 465374)
- Liia Kreem** - v-lab (ruum 225, tel 434188)
- Shirley Punnison** - lab (ruum 201, tel 434186)

### **SPORDIKESKUS**

(Jakobi 5, ruum 112, tel 465370, sport@ut.ee)

- Harry Lemberg** - spordikeskuse juhataja  
sporditead mag (harry@ut.ee)
- Marju Pedaste** - spordikeskuse sekretär

#### **Õppe-sporditöö sektor**

Kergejõustiku seksioon

(Puiestee 43 II korrus, tel 433459)

- Harry Lemberg** - lektor, spordit mag
- Rein Aule** - assistent
- Tiina Torop** - õpetaja
- Margit Aidla** - assistent
- Maris Paap** - lab

Raskejõustiku seksioon

(Jakobi 5, ruum 203, tel 465374)

- Enn Tõnisson** - assistent

Sportmängude seksioon

(Ujula 4 II korrus, tel 434128)

- Arne Laos** - assistent (ruum 225)
- Rein Roos** - lektor, ped knd (ruum 223)

Suusa- ja veespordi seksioon

(Puiestee 43 I korrus, tel 433459)

- Tiia Teppan** - assistent

- Kaja Haljaste** - õpetaja

Tervisespordi seksioon

(Ujula 4, ruum 221, tel 434128)

- Tiina Sirge** - assistent

Võimlemise seksioon

(Jakobi 5, ruum 217, tel 465375, 465377)

- Reet Linkberg** - lektor, biol knd
- Merle Rehand** - lektor, spordit mag
- Kaja Hermlin** - lektor



## KEHAKULTUURITEADUSKONNA NÕUKOGU

Esimees: **Mati Pääsuke**, dekaan, dots, biol kn

Sekretär: **Mare Vene**, dekanaadi juhataja

Liikmed: **Vahur Ööpik**, õppeprodekaan, dots, biol kn

**Tõnu Sikkut**, haldusprorektor, dots, ped kn

**Teet Seene**, spordibiolo inst juh, prof, biol dr

**Toivo Jürimäe**, spordiped inst juh, prof, biol kn

**Ants Nurmekivi**, sp-teooria ja tr-õp inst juh,  
prof, ped kn

**Harry Lemberg**, spordikeskuse juh, lekt,  
spordit mag

**Atko-Meeme Viru**, prof, biol dr

**Jaan Loko**, dots, ped kn

**Vello Hein**, lekt, spordit mag

**Lennart Raudsepp**, lekt, spordit mag

**Ando Pehme**, doktorant

**Priit Eelmäe**, magistrant

**Peep Saaremägi**, üliõpilane

## KEHAKULTUURITEADUSKONNA JUHATUS

Esimees: **Mati Pääsuke**, dekaan, dots, biol kn

Sekretär: **Mare Vene**, dekanaadi juhataja

Liikmed: **Vahur Ööpik**, õppeprodekaan, dots, biol kn

**Tõnu Sikkut**, majandusprodekaan, dots, ped kn

**Teet Seene**, spordibiolo inst juh, prof, biol dr

**Toivo Jürimäe**, spordiped inst juh, prof, biol kn

**Ants Nurmekivi**, sp-teooria ja tr-õp inst juh,  
prof, ped kn

**Harry Lemberg**, spordikeskuse juh, lekt,  
spordit mag

# **AKADEEMILINE KALENDER**

02.09.1996-02.02.1997

## **SÜGISSEMESTER**

- \* Õppeaasta algus 2. sept. 1996
- \* Õpingukavade esitamise tähtaeg 16. sept. 1996
- \* IV aasta üliõpilaste praktika 28. okt. - 20. dets. 1996
- \* Tartu Ülikooli aastapäev.  
Doktorite promoveerimine. 1. dets. 1996
- \* Jõuluvaheaeg 23. dets. 1996 - 5. jaan. 1997
- \* I aasta üliõpilaste talvelaager 20. jaan - 2. veebr. 1997
- \* Sügissemestri arvestuslik lõpp 2. veebr. 1997
- \* Kevadsemestri õpingukavade esitamise tähtaeg 2. veebr. 1997

## **KEVADSEMESTER**

10.02.-29.06.1997

- \* Õppetöö algus 10. veebr 1997
- \* II aasta üliõpilaste talvelaager 10. veebr - 23. veebr 1997
- \* 1997/98 õ-a sügissemestri õpingukavade esitamise tähtaeg,  
ühtlasi kevadsemestri arvestuslik lõpp 29. juuni 1997
- \* II aasta üliõpilaste suvelaager 28. juuni - 9. juuli 1997

# ÕPPETÖÖ KORRALDUS

## ÜLDSÄTTED

Õppetöö mahu ühikuks on õppenädal ehk **ainepunkt (AP)**. Ühele ainepunktile vastab 40 tundi üliõpilase õppetööd, millesse on arvestatud nii auditoorne kui iseseisev töö, samuti teadmiste kontrollile kuluv aeg. Üliõpilane on teatud õppeaine eest ettenähtud AP-d saanud, kui ta on selles aines saanud positiivse tulemuse eksamil, arvestusel või kirjaliku töö kaitsmisel.

Õppetöö kehakultuuriteaduskonnas toimub ainesüsteemis. See eeldab üliõpilaselt individuaalse tööplaani ehk õpingukava koostamist igaks semestriks. Selleks vajaliku blanketi saab iga üliõpilane dekanaadist. Koostatud õpingukava tuleb kinnitamiseks esitada deканаati.

1996/97 õppeaastal on õpingukavade esitamise tähtajad järgmised:

**sügissemestri õpingukava** – 16.09.96

**kevadsemestri õpingukava** – 02.02.97

Nimetatud tähtaegadest mittekinnipidamisel loetakse üliõpilane antud semestril õppetööle mitteasunuks ning kaalumisele võetakse tema eksmatrikuleerimise küsimus.

Individuaalse õpingukava koostamise aluseks on vastava astme (bakalaureuse-, magistri- või doktoriõppe) õppekava. 1996/97 õppeaastal toimub bakalaureuseõppe I aasta üliõpilaste õppetöö uue õppekava järgi (vt lk 30, Õppekava-1), II, III ja IV aasta üliõpilastele aga varasema õppekava järgi (vt lk 38, Õppekava-2). Õpingukava koostajal tuleb seda asjaolu hoolega silmas pidada.

Bakalaureuseõppe üliõpilastel on oluline tähele panna, et **peaine** (105 AP) all ette nähtud ained on kohustuslikud kõigile üliõpilastele.

**Kõrvalaine(te)** puhul on üliõpilaste valikuvabadus suurem. Vajalikud 39 AP võib koguda vastavalt kehakultuuriteaduskonna bakalaureuseõppe õppekavale (10 AP üldaineid ja valikuliselt 2 kõrvalainekursust, kumbki 14,5 AP) või võtta mõnest muust TÜ teaduskonnast. Viimane eeldab üliõpilaselt oma tegevuse eriti hoolikat läbimõtlemist. Kõrvalainetest on **riskianalüüs ja kodanikukaitse** (1 AP) erandina **kohustuslik kõigile üliõpilastele**. Ilma seda ainet võtmata ei ole võimalik ülikooli lõpetada.



**Vabaainete** valikul ei ole praktiliselt mingisuguseid piiranguid. Oluline on läbida stuudiumi lõpuks 16 AP ulatuses vabaainekursusi. Neid võib põhimõtteliselt võtta ka teistest ülikoolidest.

Õpingukava on lihtne koostada, kui järgida ainete jagunemist semestrite kaupa (vt. lk. 41). Samas ei ole niisugune jaotumine kohustusliku iseloomuga, üliõpilane võib ainete järjekorra ka ise määrata. Viimasel juhul peab siiski silmas pidama seda, et teatud ainetel on nn. **eeldusained**, mis tuleb läbida enne selle aine kursust. Näiteks on aine KKSБ.04.002 *Toit, toitumine ja kehaline töö-võime* eeldusaineks KKSБ.04.001 *Sporidibiokeemia*. See tähendab, et ainet KKSБ.04.002 saavad oma kavasse võtta ainult need, kes on läbinud aine KKSБ.04.001.

Eeldusainete ja ka muude üksikasjade kohta saab informatsiooni teatmikust "TARTU ÜLIKOOLI LOENGUD JA PRAKTILISED TÖÖD 1996/97". Veelgi kindlam on pöörduda vastava õppe-tooli/lektoraadi poole, kus on võimalik tutvuda ka aine programmi-ga. Viimane on soovitav ka põhjusel, et mõnes aines võib õppetööl-e võetavate üliõpilaste arv olla piiratud. Kontakti võtta soovitame eriti neil juhtudel, kui tegemist on õppetööga väljaspool kehakul-tuuriteaduskonda.

Normaalseks õppetöökoormuseks üliõpilasele on 20 AP semest-ris. Juhul, kui AP-de summa õpingute mingis staadiumis osutub väiksemaks kui 75% normaalsest, võetakse kaalumisele üliõpilase eksmatrikuleerimise küsimus edasijõudmatuse tõttu. Üliõpilaste edasijõudmist kontrollitakse kaks korda aastas, nii sügis- kui kevad semestri lõpus.

Magistri- ja doktoriõppe üliõpilased koostavad oma õpinguka-vad vastavalt magistri- ja doktoriõppe õppekavadele.

Õppekava koostamise asjus on üliõpilastel võimalik saada kon-sultatsiooni teaduskonna metoodikakabinetist M. Kivistikult.

Vastutus selle eest, et koostatud õpingukava oleks ka reaalselt täidetav, lasub täielikult kava koostajal endal.

Kui sisseastumiseksamite alusel immatrikuleeritud üliõpilane, magistrant või doktorant ei asu õppetööl-e ilma mõjuva põhjuse-ta ja selle põhjuse teatavaks tegemiseta hiljemalt 2 nädala jooksul pea-le õppetöö algust, siis ta eksmatrikuleeritakse ja vabanenud koha-le immatrikuleeritakse samal aastal sisseastumiseksamid sooritanud pingereas järgmine üliõpilaskandidaat (magistri-, doktoriõppe kan-didaat).



## EKSAMID JA ARVESTUSED

Eksam ja arvestus on teadmiste kontrolli vormid, mis on iga aine jaoks määratud õppekavaga. Eksamil ja arvestustel saadud hinded on ametlikud ning fikseeritakse üliõpilase õpinguraamatus, individuaalses õpingukavas ja eksamiprotokollis. Individuaalse õpingukava koos seal kajastuvate õppetöö tulemustega peab üliõpilane toimetama deканаati iga semestri arvestuslikuks lõpuks (vt lk 14, Akadeemiline kalender). Eksamiprotokollis peab eksamineeriv õppejõud kohe pärast eksami/arvestuse lõppemist deканаati viima.

Positiivsele hindele sooritatud eksami/arvestuse kordussooritus hinde parandamise eesmärgil ei ole lubatud.

Eksami/arvestuse sooritamiseks, samuti korduseksamiks või arvestuseks peab üliõpilane end vastava õppetooli/lektoraadi juures eelnevalt registreerima. Eksami sooritamise korra (eksami päev, suuline või kirjalik küsitlus, registreerimise tähtaeg jms.) määrab ainet õpetav õppetool/lektoraat. Ainet õpetava õppejõu kohus on üliõpilasi kursuse alguses informeerida nii eksami/arvestuse sooritamise korrast kui ka eksamile/arvestusele pääsemise tingimustest. Loengutest osavõttu ei tohi seada eksamile /arvestusele pääsemise tingimuseks.

Üliõpilasel on õigus esitada eksami või arvestuse negatiivse tulemusega mittenõustumisel kirjalik protest õppetooli/lektoraadi juhatajale 24 tunni jooksul alates eksami/arvestuse tulemuste väljakuulutamisest. Õppetooli/lektoraadi juhataja koos õppeprodekaani ja vajadusel üliõpilastalituse peaspetsialistiga lahendab küsimuse ühe nädala jooksul pärast avalduse laekumist.

Negatiivse tulemuse korral on üliõpilasel õigus eksamit/arvestust 2 korda uuesti sooritada. Kui üliõpilane on sooritanud ühe ja sama aine eksamit/arvestust 3 korda negatiivsele hindele, eksamit rikuleeritakse ta ilma taastamisõiguseta.

Eksamineerijal on õigus eemaldada eksamilt/arvestuselt üliõpilane, kes on kasutanud keelatud abivahendeid või kaaslaste abi vastamiseks või vastuse ettevalmistamiseks, ning märkida ühtlasi eksami/arvestuse tulemuseks negatiivne hinne. Eksamilt/arvestuselt eemaldatakse üliõpilane ka solvava või halvustava käitumise korral kas õppejõu või kaasüliõpilaste suhtes.

Üliõpilane võib taotleda eksami/arvestuse sooritamiseks komisjoni moodustamist. Selleks tuleb dekaanile esitada avaldus koos põhjendusega. Dekaani korraldusega moodustatakse eksamineerimiseks 3-liikmeline komisjon.

## AKADEEMILINE PUHKUS

Akadeemiline puhkus on üliõpilase omal soovil vabastamine õppe- ja teadustööst 1 kord igas akadeemilises astmes kuni 1 aasta-ks, erandina tervislikel põhjustel kuni 2 aastaks.

Kui akadeemilist puhkust taotletakse tervislikel põhjustel, esitab üliõpilane oma tervisliku seisundi kohta teda raviva arsti (meditsiinasutuse) tõendi, mis kinnitatakse TÜ arstipunkti poolt. Arsti kirjalik luba on vajalik ka õppetööle naasmiseks.

Bakalaureuseõppe esimese semestri vältel võimaldatakse üliõpilasele akadeemilist puhkust ainult tervislikel põhjustel.

Akadeemilisele puhkusele ei lubata, kui semestri arvestusliku lõpuni on jäänud vähem kui 2 kuud. Erandina võib seda teha tervislikel põhjustel.

## UURIMISTÖÖD

Bakalaureuseõppes on ette nähtud teha kolm uurimistööd: II, III ja IV aastal. Seejuures on esimene neist eeldusaineks teisele, teine kolmandale.

Uurimistööd teostatakse juhendaja suunamisel. Juhendajaks on kehakultuuriteaduskonna õppejõud, erandina ka teiste teaduskondade õppejõud. Viimasel juhul peab üliõpilane isiklikult pöörduma kehakultuuriteaduskonna õppeprodekaani poole nõusoleku saamiseks.

Juhendaja ja uurimistöö teema valik on üliõpilase enda otsustada. Töö teema valimisel saab üliõpilane abi käesolevas teatmikus toodud kehakultuuriteaduskonnas käigus olevate teadustööde teemade ja nende juhendajate nimestikust (vt lk 61).

Esmakordselt tuleb üliõpilasel oma uurimistöö teema ja juhendaja fikseerida II aasta kevadsemestri õpingukavas. Samas peab juhendaja oma nõusolekut kinnitama allkirjaga. Sellest alates on nii teema kui juhendaja näitamine kohustuslik iga semestri õpingukavas.

Soovitavaim viis uurimistööde teostamiseks on valitud teema järk-järguline süvendatud edasiarendamine viie semestri vältel, jõudes lõpuks välja bakalaureusetöö kaitsmiseni. See siiski ei tähenda, et teema korrigeerimine, muutmine või juhendaja vahetamine stuudiumi vältel täiesti keelatud oleks.

II aasta uurimistööd hindab juhendaja, kontrolli teostamise vormiks on hindeline arvestus.

III ja IV aasta uurimistööd hinnatakse pärast nende avalikku kaitsmist. Hindajateks on juhendaja, retsensent ja instituudi juhataja (vastavalt sellele, missuguses instituudis toimub kaitsmine). Instituudi juhataja ülesandeks on leida igale tööle pädev retsensent ja läbi viia kaitsmise protseduur. Hinde kannab üliõpilase õpinguraamatusse, õpingukavasse ja eksamiprotokolli juhendaja. Kontrolli vormiks III aasta tööde puhul on hindeline arvestus, IV aasta töödel arvestus.

Sportideaduste eriharu üliõpilased kaitsevad oma uurimistööd selles instituudis, kus töötab nende juhendaja. Liikumisravi eriharu üliõpilased kaitsevad oma uurimistööd spordibioloogia instituudis. Kui juhendaja töötab väljaspool kehakultuuriteaduskonda, otsustab kaitsmise koha õppeprodekaan.

Uurimistööd vormistatakse ja esitatakse kaitsmisele (hindamisele) masina- või arvutitrukkis, 2 eksemplaris. Uurimistööd võivad olla korrektsetes kiirköites, bakalaureusetööd peavad olema köidetud.

Uurimistööd ja bakalaureusetöö moodustavad ühtse süsteemi. Seega sisaldab peatükk *Bakalaureusetöö ja selle hindamine* (vt lk 20) põhimõtteliselt juhendi kõikide uurimistööde vormistamiseks.

Uurimistöid, sh bakalaureusetööd kaitstakse kindlaks määratud ajal.

1996/97 õppeaastal on tööde esitamise ja kaitsmise tähtjad järgmised:

#### SÜGISSEMESTRIL:

III aasta tööd	14. okt	kaitsmine kuni 28. okt
(esitada instituudi juhatajale)		
IV aasta tööd	30. sept	kaitsmine kuni 15. okt
(esitada instituudi juhatajale)		

#### KEVADSEMESTRIL

III aasta tööd	05. mai	kaitsmine kuni 19. mai
(esitada instituudi juhatajale)		
IV aasta tööd	14. apr	kaitsmine kui 28. apr
(esitada instituudi juhatajale)		

#### Bakalaureusetööde

esitamine dekanaati	02. jaan	kaitsmine 27.-31. jaan
esitamine dekanaati	26. mai	kaitsmine 09.-14. juuni



## BAKALAUREUSETÖÖ JA SELLE HINDAMINE

Kinnitatud KK valitsuse koosolekul 19. juunil 1996

Alljärgnev on sõnastatud, pidades silmas eelkõige bakalaureusetööd. Kuna viimane kasvab aga välja üliõpilase vähemalt nelja semestri tegevuse tulemusena, on praktiliselt kõik, millest juttu, käsitatav üldise juhendina kõikide uurimistööde kohta.

Kehakultuuriteaduskonna õppekava üldisest põhimõttest tulevalt käsitatakse bakalaureusetööd kui üliõpilase teaduslikku uurimistööd liikumis- ja sporditeaduste valdkonnas.

Teadustööl on oma kindlad reeglid, kuidas seda planeeritakse, teostatakse ja vormistatakse. Need reeglid võivad erinevatel teadusaladel mõneti erineda ning üliõpilase kurssiviimine nendega on eelkõige juhendaja ülesanne.

### Töö ülesehitus

Bakalaureusetöö vormistamiseks on järgmine struktuur optimaalne:

- Sissejuhatus
- Kirjanduse ülevaade
- Probleemi püstitamine
- Uurimismeetodid
- Töö tulemused
- Tulemuste arutelu
- Järeldused
- Kasutatud kirjandus
- Resümee

**Sissejuhatus** kujutab endast reeglina autori vaba mõttearendust valitud uurimisteema tähtsusest ja autori huvist selle teema vastu.

**Kirjanduse ülevaade** on autori poolt antav refereering teaduskirjanduses olemasolevatest andmetest, seisukohtadest ja teooriatest, mis tema tööd otseselt puudutavad. Peatükk on reeglina jaotatud teemade kaupa alapeatükkideks.

**Probleemi püstitamine**, ka tööhüpoteesi või töö eesmärkide sõnastus tuleneb suuresti eelnevast peatükist. Tööhüpotees, mida kontrollima asutakse, või probleem, mille uurimisele töö pühendatakse, peaks olema midagi niisugust, millele kirjanduse allikad ammentavat vastust ei anna.

**Uurimismeetodite** peatükk sisaldab üksikasjaliku kirjelduse töö teostamiseks kasutatud meetoditest. Nii inimesel läbi viidud



uuringute kui loomkatsete puhul antakse siin katsealuste põhjalik kirjeldus. Ühtlasi ei tohi unustada kasutatud statistilise andmetöötamise meetodite iseloomustamist. Sageli osalevad üliõpilased oma uurimistööd tehes suuremas või väiksemas tööühendas. See on igati positiivne nähtus, sageli ka ainus võimalus, sest on uurimismeetodeid (näiteks radioaktiivsete isotoopide kasutamisel põhinevad toimingud), mille kasutamine üliõpilase enda poolt ei ole mõeldav. Töö õiglaseks hindamiseks on aga vaja teada autori otsest isiklikku panust selle valmimisse. See panus tuleb üliõpilasel selgesti näidata meetodeid kirjeldavas peatükis. Ka see peatükk on soovitatav jaotada alapeatükkideks.

**Töö tulemused** esitatakse tekstina, jooniste ja/või tabelitena, diagrammidena jne. Valiku tegemine jooniste või tabelite kasuks on vaba. Mõlemal viisil on oma eelised, aga ka puudused. Hoiduda tuleks dubleerimisest, st. samade andmete serveerimisest nii tabelina kui joonisena. Iga tabel ja joonis peab olema varustatud järjekorranumbriga, samuti lühikese, kuid ammendava seletusega joonisel või tabelis esitatu kohta. Tekst piirdub selles peatükis peamiselt tähelepanu juhtimisega kõige olulisemat tähtsust omavatele tulemustele. Tihti peale on otstarbekas seegi peatükk struktureerida alapeatükkideks.

**Tulemuste arutelu** on kohustuslik esitada omaette peatükina. Siin võrdleb autor oma tulemusi kirjanduses esinevate andmetega, vaeb põhjusi, miks nad erinevad või kokku langevad, analüüsib, kas saadud andmed kinnitavad tööhüpoteesi või millise vastuse võimaldavad nad anda püstitatud probleemile.

**Järeldused** sõnastatakse lühidalt ja selgelt. Nendes peab kajastuma vastus püstitatud probleemi(de)le, seisukohavõtt tööhüpoteesi suhtes. Järeldused peavad põhinema autori poolt saadud andmetel ja nende analüüsil.

**Kirjanduse loetelu** sisaldab töös viidatud allikate täieliku süstemaatilise (süsteem olgu üldtunnustatud ja ühtne) loendi. Seal ei tohi olla ühtki allikat, millele töös ei viidata. Kirjandus järjestatakse alfabeetiliselt. Esmalt kõik ladina tähestikus kirjutatud allikad (hoolimata keelest), seejärel venekeelsed allikad. Käsikirjalised materjalid näidatakse pärast trükitud allikaid.

**Resümee** on lühikokkuvõte, mis sisaldab nii uuringu eesmärgi, meetodite, tulemuste kui ka järelduste osa. Maht mitte üle ühe lehekülje. Tekst on inglise keeles (alternatiivsena lubatakse ka saksa või vene keel).

## Spordiajalugu käsitlevate tööde struktuur

erineb mõnevõrra eespool esitatust. Seetõttu on vajalik sellel eraldi peatuda.

Sissejuhatus

Peatükid

Kokkuvõte

Kasutatud kirjandus

Lisad

Resümee

**Sissejuhatuses** avatakse teema, põhjendatakse teema valikut, iseloomustatakse allikaid ja kirjandust, mille põhjal uurimus tehakse, kirjeldatakse uurimise metoodikat, antakse teemat puudutav historiograafia (mida sellest valdkonnas on käsitletud ja millele toetatakse), esitatakse töö eesmärgid ja ülesanded.

Ajaloo-ainelise töö allikateks on arhiivimaterjalid, isiklikud arhiivid, küsitluste ja intervjuude protokollid.

**Peatükkidena** esitatakse kogutud materjal, selle analüüs ja hinnang kasutatud uurimismetoodikale. Esimene peatükk haarab tavaliselt probleemi laiemalt, ülejäänud peatükid on pühendatud konkreetsematele teemadele.

**Kokkuvõttes** tehakse üldistused ja põhijäreldused, see esitatakse kas jutustava tekstina või punktide kaupa.

**Resümee** on uurimistöö võrkeelne lühikokkuvõte, kus avatakse teema, kirjeldatakse kasutataud allikaid, püstitatakse tööhüpotees, antakse selle lahendamise metoodika ning tuuakse välja lõpptulemus.

**Kasutatatud kirjandus** esitatakse süstematiseeritult (alalõigu piires järjestatakse materjal alfabeetiliselt):

- 1) allikad – arhiivimaterjalid, perioodika kuni 1940. aastani;
- 2) kasutataud kirjandus;
- 3) läbitöötatud perioodika.

**Lisadena** võib esitada materjali, mis illustreerib tööd või annab lisateavet. Lisade hulka loetakse fotod, joonised, tabelid jms.

## **Töö tehniline vormistamine**

Bakalaureusetöö optimaalne maht on 50 lk (formaad A4) koos tabelite, jooniste, graafikute ja kirjanduse loeteluga. Kui töö vormistatakse arvutil, siis tuleks šrifti suuruseks valida 12 punkti, reavaheks 1,5. Sobiv üla- ja alaserv, samuti parempoolne (välis-)serv on 2 cm. Vasak serv tuleks jätta laiem arvestusega, et töö ka pärast köitmist vabalt lehitsetav ja loetav oleks (2,5-3 cm).

Sisukord moodustub töös esinevatest peatükkide ning alapeatükkide pealkirjadest. Sisukord paigutatakse töö algusse, kohe tiitellehe järele. Lehekülgede numeratsioon algab tiitellehest, kuid lk-number kirjutatakse välja alles sissejuhatuse esimesel leheküljel, kui ta asetseb lehekülje allservas. Ülaservas olevaid lk-numbreid peatükkide alguslehtedel välja ei kirjutata.

Viimasele lehele (resümee) kirjutab töö autor oma allkirja. Juhendaja annab oma allkirja tiitellehele.

Eraldi on põhjust peatuda venekeelsete allikate viitamisel tekstis. Kui arvutiprogramm seda võimaldab (sageli võimaldab), tuleb viited venekeelsetele allikatele teha vene tähestikus (kirillitsad). Kui see ei ole võimalik, tuleks venekeelsetele allikatele viidates kasutada kokkulepitud indeksit või muud märgistusviisi. Näiteks viide (A. Viru, 1995) tähendab, et viidatud allikas paikneb kirjanduse loetelu ladinatähestikulises osas, viide (A. Viru, 1995\*) aga seda, et allikat tuleb otsida kirillitsas kirjutatud osast. Vastava indeksi või märgistuse tähendus tuleb tema esmakordsel esinemisel või lühendite seletuse osas kindlasti lahti seletada.

Bakalaureusetöö peab olema kindlalt köidetud. Köite tehniline teostus peab välistama sealt lehtede eemaldamise või vahetamise võimaluse.

Tiitelleht tuleb vormistada lk. 27 toodud näidise järgi. Instituut määratakse juhendaja töökoha järgi. Kui juhendaja on väljaspoolt teaduskonda, siis selle järgi, kus töö kaitsakse.

## **Kaitsmine**

Bakalaureusetöö kaitsakse selleks moodustatud komisjoni ees, retsensendi ja juhendaja juuresolekul. Kaitsmine on avalik protseduur ja seal võivad viibida kõik asjast huvitatud inimesed.

Töö põhitlemuste tutvustamiseks antakse üliõpilasele 10 minutit. Ettekande ilmestamiseks on soovitatav kasutada grafoprojek-



tori jaoks ettevalmistatud jooniseid, tabeleid jm abimaterjale. Võimalik on kasutada ka diaprojektorit. Ajalimiidi ületamise korral on komisjoni esimehel õigus ettekanne katkestada.

Ettekandele järgneb retsensendi arvamuse ärakuulamine ning üliõpilase diskussioon retsensendiga. Seejärel saavad võimaluse küsimuste esitamiseks ja diskuteerimiseks komisjoni liikmed, kui ajalimiit võimaldab, siis ka teised kohalviibijad. Komisjoni esimees annab üliõpilasele võimaluse esineda lõppsõnaga.

Ühel päeval kaitstud bakalaureusetööd hinnatakse koos päeva lõpul. Seda tehakse komisjoni kinnisel koosolekul (osalevad ainult komisjoni liikmed). Pärat koosoleku lõppu avalikustab komisjoni esimees hinded.

## **Hindamine**

Hinde üle otsustamine on iga töö puhul suuremal või vähemal määral individuaalne protseduur. Põhimõttelised asjaolud, millele komisjon selle juures tähelepanu pöörab, on järgmised:

### **1. Kas töö sisu vastab teemale?**

Sellele tähelepanu juhtimine võib tunduda üleliigsena, aga seda on vaja teha. Nimelt kujutab bakalaureusetöö endast vähemalt nelja semestri vältel tehtud teadusliku uurimistöö kokkuvõtet. Tööd järkjärgult edasi arendades võib lõpptulemuseks olla uurimus, mis oma sisult täies ulatuses ei sobi enam kunagi ammu valitud teema alla. Seepärast on otstarbekas veel enne töö lõplikku köitmist kaaluda teema/pealkirja formuleeringut ja seda vajaduse korral korrigeerida. Sama tuleb jälgida ka iga peatüki puhul. Kõige sagedamini on mittevastavust pealkirja ja sisu vahel ette tulnud kirjanduse ülevaate alajaotuste juures.

### **2. Kas kasutatud uurimismetoodika on vastavuses püstitatud eesmärkidega?**

See on üks asjaolu, millele komisjon igal juhul tähelepanu pöörab. Uurimistööle konkreetseid eesmärke seades ja neid sõnastades tuleb hoolega jälgida seda, et jäädaks reaalsuse piiridesse. Uurimistööd alustades ei tohi kiusatusesele järele anda ega seada endale ilusaid ja suuri, kuid realselt saavutamatu eesmärke. Lähtuda tuleb kasutadaolevast metoodikast ning seada uurimistööle eesmärgid, mida olemasolev aparatuur ja meetodid võimaldavad sihikindla töö korral saavutada.



### **3. Kas läbitöötatud kirjanduseallikad oma mahult ja sisult võimaldavad uuritavat probleemi avada ja teaduslikult analüüsida ning kas seda on tehtud?**

Vajalik kirjanduseallikate maht sõltub suuresti probleemi olemusest. Seetõttu on seda täpselt raske normeerida. Bakalaureuse töö puhul peaks allikaid siiski olema mitte vähem kui 25 nimeust. Rõhutada tuleb kindlasti seda, et tegemist peab olema tõepoolest teadusliku info allikatega: teadusajakirjades ilmunud artiklid, monograafiad, teaduskonverentside materjalid, edukalt kaitsitud doktori-, magistri- ja bakalaureuse(diplomi)tööd. Hoiduda tuleks töö ülesehitamisest ajakirjanduses ilmunud populaarteaduslike materjalidele või õppekirjandusele. Ka teadusliku kirjanduse osas tuleb hoolitseda selle eest, et valik oleks arukas, et suurt hulka erinevaid allikaid tsiteerides ei jääks läbi töötamata mõni antud probleemi osas üldtunnustatud ja põhjanev monograafia või artikkel.

Üks asi on kasutatud kirjanduse loetelu pikkus ja seal mainitud allikad, teine asi aga see, kuidas neid allikaid on kasutatud. See ilmneb kõige selgemini kirjanduse ülevaate ja töö tulemuste arutelu peatükkidest. Sellele pöörab komisjon kindlasti suurt tähelepanu. Oluliseks ei peeta mitte niivõrd seda, kui palju fakte on uurimuse autor võtnud vaevaks tsiteerida, vaid eelkõige asjaolu, kui hästi ta teaduskirjanduse andmeid oskab kasutada enda poolt valitud konkreetse probleemi oluliste aspektide avamiseks (kirjanduse ülevaate peatükk) või enda poolt saadud tulemuste lahtimõtestamiseks ja järelduste argumenteerimiseks (arutelu peatükk).

### **4. Kas bakalaureusetöö koostamiseks kogutud materjal on piisav ja kas see on vajaliku põhjalikkusega statistiliselt ja teoreetiliselt läbi töötatud?**

Autori poolt uurimistöö käigus saadud andmete hulka, mis on vajalik bakalaureusetöö koostamiseks ja edukaks kaitsmiseks, ei saa täpselt määrata. See sõltub konkreetse uurimistöö iseloomust. Komisjon vaagib seda küsimust iga töö puhul vähemalt kahest aspektist: 1) kas kogutud andmete hulk on küllaldane võimaldamaks autori tööhüpoteesi või tema poolt püstitatud probleemi kohta midagi kindlat väita; 2) kas nende andmete hulk on vastavuses autori kasutada olnud ajalimiidiga (4 semestrit).

Igasugused andmed on ainult toormaterjal. Et töö autor saaks nende põhjal midagi väita ja oma väiteid argumenteerida, selleks on möödapääsmatult vajalik saadud andmete statistiline ja teoree-

tiline analüüs. Statistilise andmetöötluse meetodeid on palju. Töö hindamisel komisjon mitte üksnes ei kontrolli, kas autor on andmeid statistiliselt analüüsinud, vaid hindab ka seda, kas selleks on valitud töö spetsiifikat arvestav adekvaatne meetod. Autor peab suutma ona valikut põhjendada.

**5. Kas töö autori poolt tehtud järeldused tulenevad tema poolt tehtud uringute tulemustest, kas nad on argumenteeritud ja üheselt mõistetavad?**

Töö lõpuosas formuleeritud järeldused peavad kindlasti tulenema autori enda poolt saadud andmetest, mitte aga kujutama endast näiteks kirjanduse lühikokkuvõtet. Samas ei tohiks järeldused endast kujutada ka teatud osa (kuigi võib-olla väga olulise osa) tulemuste kordusesitust. Järeldused tuleb sõnastada nii, et nad kogu tööd üldistavalt kokku võttes annaksid selge vastuse töös püstitatud probleemi(de)le, näitaksid, kas tööhüpotees leidis kinnitust või mitte. Järelduste argumenteerituse üle otsustab komisjon peamiselt töö tulemuste ning nende statistilise ja teoreetilise läbitöötatuse alusel.

Järelduste sõnastamisel tuleb hoolikalt jälgida, et nad oleksid üheselt mõistetavad ja jätaksid võimalikult vähe ruumi meelevaldseteks tõlgendusteks. Järeldused on oma iseloomult midagi väitvad, mitte lihtsalt jutustavad või konstateerivad laused.

**6. Kas töö on kirjutatud korrektses oskuskeeles?**

Lisaks õigekirja reeglite rangele järgimisele tuleb hoolega jälgida mitmesuguste terminite adekvaatset kasutamist. Soovitav on, et autor ei pruugiks ühtki oskussõna, mille täpset sisu ja tähendust ta ei ole endale eelnevalt vaevunud selgeks tegema.

**7. Kas töö on korrektselt vormistatud?** Hinnatakse töö struktuuri, jooniste, tabelite ja diagrammide ning teksti kujundusele ja selgusele. Jälgitakse kirjanduse allikatele viitamise ja kasutatud kirjanduse loetelu süsteemsust.

**8. Töö hindamisel arvestab komisjon ka üliõpilase esinemist kaitsmisel.**

Tähelepanu pööratakse oskusele piiratud ajalimiidi tingimustes välja tuua oma töö kõige olulisemad aspektid, ettekande selgusele, oskusele kasutada illustreerimiseks tehnilisi vahendeid. Hinnatakse ka üliõpilase oskust anda tööd puudutavatele küsimustele asjakohaseid vastuseid, diskussioonivõimet retsensendi, komisjoni liikmete ja teiste kaitsmisel viibijatega.

Kinnitatud KK valitsuse koosolekul 19. juunil 1996

**TARTU ÜLIKOOL**  
**Kehakultuuriteaduskond**  
**.....instituut**

**Autori ees- ja perekonnanimi**

**Töö pealkiri**

Bakalaureusetöö  
või IV aasta uurimistöö  
liikumis- ja sporditeaduste erialal

Juhendaja: (tiitel, initsiaal, perekonnanimi)  
Juhendaja allkiri

Tartu 1997



# ÕPPEKAVA

## Liikumis- ja sporditeadused

### Exercise and Sport Sciences

Õppetöö TÜ kehakultuuriteaduskonnas on 3-astmeline:

1. Bakalaureuseõpe - 4 aastat, maht 160 AP
2. Magistriõpe - 2 aastat, maht 80 AP
3. Doktoriope - 4 aastat, maht 160 AP

### 1. Bakalaureuseõpe

Kehakultuuriteaduskonna bakalaureuseõppe eesmärgiks on anda akadeemiline haridus liikumis- ja sporditeaduste erialal. Ülesandeks on

1) luua süstemaatiline ettekujutus inimese organismi ehitusest ja talitlusest ning kehaliste harjutuste toimest organismile;

2) luua süstemaatiline ettekujutus kehalise kasvatuse, spordi ja liikumisravi osast ühiskonnas ning tähtsusest riigi haridus- ja tervishoiusüsteemis;

3) anda ettevalmistus iseseisvaks teaduslikuks uurimistööks liikumis- ja sporditeaduste alal;

4) anda teoreetiline ja meetoodiline ettevalmistus tööks kas sportliku treeningu, spordijuhtimise või liikumisravi alal.

Bakalaureuseõpe koosneb kolmest osast:

**1.1 Peaaine (105 AP)** jaguneb kaheks alternatiivseks eriharuks:

- 1) sporditeadused
- 2) liikumisravi



**1.2 Kõrvalaine** (39 AP), mis koosneb üldainetest (10 AP) ja valikuliselt kahest kõrvalainekursusest. Valida võib järgmiste kõrvalainekursuste hulgast:

- 1) terviseõpetus (14,5 AP),
- 2) spordijuhtimine (14,5).
- 3) tegevusteraapia alused (14,5 AP)  
(ainult liikumisravi eriharule).
- 4) sporditeadused I (14,5 AP) (1996/97  
ainult liikumisravi I aasta üliõpilastele)

Kõrvalaineid võib valida ka teistest teaduskondadest.

**1.3 Vabaained** (16 AP). Vabaaineid võib valida nii kehakultuuriteaduskonnast kui teistest teaduskondadest, samuti teistest ülikoolidest.

## **Sporditeadused kõrvalainena teiste teaduskondade üliõpilastele**

Teiste teaduskondade üliõpilastele mõeldud sporditeaduste kursus jaguneb tinglikult alamastmeks (*approbatur*) mahuga 15 AP ja keskastmeks (*cum laude*) mahuga 40 AP (15+25). Viimane annab ühtlasi sporditreeneri algettevalmistuse.

**Alamastme** eesmärgiks on anda ülevaade inimese organismi ehitusest ja talitlusest, kehaliste harjutuste ning spordi põhimõistetest ning kooli kehalises kasvatuses rakendatavate põhiliste spordialade õpetamise meetodikast.

**1.42 Keskastme** eesmärgiks on anda ülevaade liikumis- ja sporditeaduste probleemidest, käsitleda põhjalikumalt ühe spordiala (sportlik eriala) tehnikat, õpetamise meetodikat ja treeningu aluseid, süvendada teadmisi koolis rakendatavate spordialade meetodikast, tutvustada teadusliku uurimistöö printsiipe antud valdkonnas ning sporditreeneri kutsetöö iseärasusi.

# BAKALAUREUSEÕPPE ÕPPEKAVA - 1

1996/97 õ-a kehtib I aasta üliõpilastele

## Peaaine: SPORDITEADUSED

### ÜLDAINED

Psühholoogia 2AP E  
Eesti õigekeelsus ja väljendusõpetus 2AP E  
Pedagoogika põhikursus 2AP E  
Arvutiõpetus 2AP  
Biomeetria ja spordimetroloogia 2AP E  
Teadustöö alused 0,5AP A

### LIIKUMIS- JA SPORDITEADUSTE ÜLDKURSUSED

Funktsionaalne morfoloogia 2AP E  
Inimese liikumise biomehaanika 2AP E  
Spordibiokeemia 2AP E  
Füsioloogia 3,5AP A+E  
Kehaliste harjutuste bioloogia 2AP E  
Spordimeditatsioon 2AP E  
Kehakultuuri ajalugu 2AP E  
Kehaliste harjutuste ja spordi teooria 2AP E  
Spordipsühholoogia 2AP E  
Treeninguõpetuse algkursus 2AP E  
Inimese funktsionaalanatoomia 3AP E

### SPORDIALADE ALGÕPETUS

Kergejõustiku algõpetus A 3AP 2A  
Kergejõustiku algõpetus B 1AP E  
Naisvõimlemise algõpetus (naised) 1AP A  
Raskejõustiku algõpetus (mehed) 1AP A  
Sportmängude algõpetus A 3AP 2A  
Sportmängude algõpetus B 3AP A+E  
Suusatamise algõpetus A 1AP A  
Suusatamise algõpetus B 1AP E  
Ujumise algõpetus 2AP A+E  
Võimlemise algõpetus A 4AP 2A  
Võimlemise algõpetus B 2AP E  
Orienteerumise algõpetus 1AP A

## SPORTLIKU ERIALA ALGKURSUS

(valikuliselt 1 kursus)

Kergejõustik A 4AP 2A

Kergejõustik B 4AP A+E

Raskejõustik I (maadlus) A 4AP 2A

Raskejõustik I B 4AP A+E

Raskejõustik II (tõstmine, kulturism) A 4AP 2A

Raskejõustik II B 4AP A+E

Sportmängud I(korvpall, käsipall) A 4AP 2A

Sportmängud I B 4AP A+E

Sportmängud II (võrkpall, tennis, lauatennis) A 4AP 2A

Sportmängud II B 4AP A+E

Veesport I (ujumine) A 4AP 2A

Veesport I B 4AP A+E

Veesport II (sõudmine, aerutamine) A 4AP 2A

Veesport II B 4AP A+E

Suusasport A 4AP 2A

Suusasport B 4AP A+E

Orienteerumine A 4AP 2A

Orienteerumine B 4AP 2A

Võimlemine A 4AP 2A

Võimlemine B 4AP A+E

## ÕPPELAAGRID

Suvelaager 2AP A

Talvelaager I 1AP A

Talvelaager II 1AP A

## UURIMISTÖÖD

2. aasta uurimistöö 1AP HA

3. aasta uurimistöö 2AP HA

4. aasta uurimistöö 3AP A

Bakalaureusetöö 4AP kaitsmine

## SPORDITEADUSTE ERIHARUKURSUS

Kooli kehaline kasvatus 2AP E

Rahva- ja tervisesport 1,5AP A

Terviseõpetuse algkursus 1AP A

Spordisotsioloogia 1AP A

Toit, toitumine ja kehaline töövõime 1,5AP A

Taastumine ja tervisehäired spordis 1,5AP A

Liigutusõpetus 1,5AP A

Treeninguõpetuse jätkukursus 2AP E

Sportliku eriala jätkukursus (1 valikuliselt)

Iluvõimlemine A 4AP 2A

Iluvõimlemine B 2AP E

Kergejõustik A 4AP 2A

Kergejõustik B 2AP E

Raskejõustik I A 4AP 2A

Raskejõustik I B 2AP E

Raskejõustik II A 4AP 2A

Raskejõustik II B 2AP E

Suusasport A 4AP 2A

Suusasport B 2AP E

Sportmängud 2AP A

Korvpall A 2AP 2A

Korvpall B 2AP E

Võrkpall A 2AP 2A

Võrkpall B 2AP E

Käsipall A 2AP 2A

Käsipall B 2AP E

Sulgpall A 2AP A

Sulgpall B 2AP E

Jalgpall A 2AP A

Jalgpall B 2AP E

Tennis A 2AP A

Tennis B 2AP A

Lauatennis A 2AP A

Lauatennis B 2AP E

Veesport I A 4AP A

Veesport I B 2AP E

Veesport II A 4AP 2A

Veesport II B 2AP E

Orienteerumine A 4AP 2A

Orienteerumine B 2AP E

## PRAKTIKA

Koolipraktika 4AP HA

Treeneripraktika 4AP HA



## Peaaine: LIIKUMISRAVI

### ÜLDAINED

Biomeetria ja spordimetroloogia 2AP E  
Õigekeelsus ja väljendusõpetus 2AP E  
Psühholoogia 2AP E  
Pedagoogika põhikursus 2AP E  
Arvutiõpetus 2AP HA  
Teadustöö alused 0,5AP A  
Ergonoomika 0,5AP A

### LIIKUMIS- JA SPORDITEADUSTE ÜLDKURSUSED

Füsioloogia 3,5AP A+E  
Funktsionaalne morfoloogia 2AP E  
Inimese liikumise biomehaanika 2AP E  
Spordibiokeemia 2AP E  
Kehaliste harjutuste bioloogia 2AP E  
Treeninguõpetuse algkursus 2AP E  
Kehaliste harjutuste ja spordi teooria 2AP E  
Spordipsühholoogia 2AP E  
Kehakultuuri ajalugu 2AP E  
Liikumisaparaadi kinesioloogia I 2AP E  
Liikumisaparaadi kinesioloogia II 2AP E  
Kinantropomeetria 1AP A  
Liigutusõpetus 1,5AP A  
Inimese funktsionaalanatoomia 3AP A+E  
Spordimeditiin 2AP E

### ARSTI- JA TERVISETEADUSE ÜLDKURSUSED

Närvisüsteemi haigused 1,5AP A  
Sisehaigused 1,5AP A  
Laste psühhomotoorne areng 1,5AP A  
Kirurgia, traumatoloogia ja ortopeedia alused 1,5AP A  
Patoloogiline füsioloogia 1AP A  
Tervishoiukorralduse alused 0,5AP A  
Terviseõpetuse algkursus 1AP A  
Mikrobioloogia ja nakkushaigused 0,5AP A  
Esmaabi ja intensiivravi alused 0,5AP A  
Põetusõpetus aseptika ja antiseptika 1AP A  
Haigete uurimise alused 1AP E

## SPORDIALADE ALGÕPETUS

- Võimlemise algõpetus A 4AP 2A
- Võimlemise algõpetus B 2AP E
- Ujumise algõpetus 2AP A+E
- Naisvõimlemise algõpetus (naised) 1AP A
- Raskejõustiku algõpetus (mehed) 1AP A
- Rahva- ja tervisesport 1,5AP A
- Stretching 1AP A
- Erivõimlemine 3AP E
- Rütmika 1AP A

## LIIKUMISRABI ERIHARUKURSUS

- Närvisüsteemihaigete liikumiseravi 2AP E
- Kirurgiliste, traumatoloogiliste ja ortopeediliste haigete liikumiseravi 2,5AP E
- Sisehaigete liikumiseravi 1,5AP A
- Liikumiseravi pediatrias 2AP E
- Liikumiseravi geriaatrias 1AP A
- Soojus- ja elektriravi 1,5AP A
- Massaaž ja manuaalteraapia 2AP A
- Puuetega inimeste taastusravi 1AP A
- Refleksoteraapia 1AP A
- Toitumine, kehaline aktiivsus ja tervis 1,5AP A
- Graviidsete kehakultuur ja ettevalmistus aktiivseks sünnituseks 1AP A
- Psühhopaatoloogia koos meditsiinipsühholoogiaga 1AP A

## UURIMISTÖÖD

- 2. aasta uurimistöö 1AP HA
- 3. aasta uurimistöö 2AP HA
- 4. aasta uurimistöö 3AP A
- Bakalaureusetöö 4AP kaitsmine

## PRAKTIKA

- Liikumiseravi praktika 8AP

## KÕRVALAINED

### ÜLDAINED

Võõrkeel 4AP A+E

Filosoofia 2AP E

Sotsioloogia 2AP E

Ealine füsioloogia 1AP A

Riskianalüüs ja kodanikukaitse 1AP A

### Kõrvalainekursus: TERVISEÕPETUS

Tervise filosoofia 1AP A

Tervisekäitumise trendid 2AP A

Arvutiside algkursus tervisekasvatuses 1AP A

Arvutiside tervisekasvatuses 1AP A

Esmaabi 1AP A

Terve ema, terve laps 1AP A

Organismi elutalitluse tasakaalu säilitamine 1,5AP A

Terviseriskid, tervist kahjustav käitumine 1AP A

Terviseõpetuse metoodika 1AP A

Terviseõpetuse programmid, planeerimine terviseõpetuses  
1AP A

Looduslähedased võtted tervise säilitamiseks  
ja raviks 1AP A

Tervist säilitav ja tugevdav käitumine 2AP A

### Kõrvalainekursus: SPORDIJUHTIMINE

Majandusõpetuse üldkursus 1AP A

Ärialane suhtlemine 2AP A

Spordiökonomika 1AP A

Spordijuhtimine 2,5AP A+E

Sporditurundus 1AP A

Spordisotsioloogia erikursus 1AP E

Ettevõtte loomine ja tegutsemise alused 3AP E

Spordi administreerimine 1AP A

Spordifilosoofia 1AP A

Ealine ja pedagoogiline psühholoogia 1AP A



Kõrvalainekursus: SPORDITEADUSED I

(1996/97 saavad valida liikumisiravi eriharu I aasta üliõpilased)

Sportliku eriala algkursus (vt lk 31) 8AP 3A+E

Kooli kehaline kasvatus 2AP E

Treeninguõpetuse jätkukursus 2AP E

Toit, toitumine ja kehaline töövõime 1,5AP A

Spordisotsioloogia 1AP A

Kõrvalainekursus: TEGEVUSTERAAPIA ALUSED

(Ainult liikumisiravi eriharu üliõpilastele)

Tegevusteraapia filosoofia ja eetika 1AP

Tegevuse analüüs ja rakendamine 1AP

Ergonoomika kliinilises meditsiinis 1AP

Tegevusteraapia uurimismeetodid 2AP

Tegevusteraapia ravimeetodid 2AP

Tegevusteraapia psühhiaatrias 2AP

Tegevusteraapia neuroloogias 1AP

Tegevusteraapia lastel 2AP

Tegevusteraapia traumatoloogias ja ortopeedias 1AP

Tegevusteraapia geriaatrias 1AP

Abivahendite kohandamine 0,5AP

Kõrvalainekursus: SPORDITEADUSED II (kõrvalainena teiste teaduskondade üliõpilastele)

Alamaste (*approbatur*) kokku 15AP

Füsioloogia 3,5AP A+E

Kehaliste harjutuste ja spordi teooria 2AP E

Võimlemise algõpetus A 4AP 2A

Võimlemise algõpetus B 2AP E

Kergejõustiku algõpetus A 3AP 2A

Kergejõustiku algõpetus B 1AP E

Keskaste (*cum laude approbatur*) kokku 25AP

Funktsionaalne morfoloogia 2AP E

Inimese liikumise biomehaanika 2AP E

Suusatamise algõpetus A 1AP A

Suusatamise algõpetus B 1AP E

Ujumise algõpetus 2AP A+E

Sportmängude algõpetus A 3AP 2A

Sportmängude algõpetus B 3AP A+E

Suvelaager 2AP A  
Terviseõpetuse algkursus 1AP A  
Sportliku eriala algkursus (valikuliselt 1 kursus,  
vt. lk.31) 8AP 2A+E

#### VABAAINED kokku 16AP

Vabaaineid võib võtta nii kehakultuuriteaduskonnast ja teistest  
TÜ teaduskondadest kui ka teistest ülikoolidest.

#### BAKALAUREUSEÕPPE LÕPETAMINE

Bakalaureuseõppe lõpetamiseks on vajalik õppekava läbimine ja  
bakalaureusetöö kaitsmine komisjoni ees. Bakalaureuseõppe lõpetanule  
antava kraadi nimetuse määrab peamine, nimetused on järgmised:

*Baccalaureus scientiarum* (sporditeadused)

*Baccalaureus scientiarum* (liikumisravi)

## BAKALAUREUSEÕPPE ÕPPEKAVA - 2

1996/97 õppeaastal kehtib II, III ja IV aasta üliõpilastele.

### PEAAINE

#### ÜLDAINED

Inimese funktsionaalne anatoomia 3AP A+E  
Psühholoogia 2AP E  
Eesti õigekeelsus ja väljendusõpetus 2AP E  
Pedagoogika põhikursus 2AP E  
Arvutiõpetus 2AP HA  
Teadustöö alused 0,5AP A

#### LIIKUMIS- ja SPORDITEADUSTE ÜLDKURSUSED

Biomeetria ja spordimetroloogia 2 AP E  
Funktsionaalne morfoloogia 2 AP E  
Inimese liikumise biomehaanika 2 AP E  
Spordibiokeemia 2 AP E  
Füsioloogia 3,5 AP A+E  
Kehaliste harjutuste bioloogia 2 AP E  
Spordimeditsiin 2 AP E  
Kehakultuuri ajalugu 2 AP E  
Kehaliste harjutuste ja spordi teooria 2 AP E  
Spordipsühholoogia 2 AP E  
Treeninguõpetuse algkursus 2 AP E

#### SPORDIALADE ALGÕPETUS

Kergejõustiku algõpetus A 3AP 2A  
Kergejõustiku algõpetus B 1AP E  
Naisvõimlemise algõpetus (Naised) 1 AP A  
Raskejõustiku algõpetus (Mehed) 1 AP E  
Sportmängude algõpetus A 2AP 2A  
Sportmängude algõpetus B 2,5AP A  
Sportmängude algõpetus C 1,5AP E  
Suusatamise algõpetus A 1AP A  
Suusatamise algõpetus B 1AP E  
Ujumise algõpetus 2 AP A+E  
Võimlemise algõpetus A 4AP 2A  
Võimlemise algõpetus B 2AP E  
Orienteerumise algõpetus 1 AP A



## SPORTLIKU ERIALA ALGKURSUS

(Valikuliselt üks kursus. Kõik kursused 8AP 3A+E)

Kergejõustik

Raskejõustik I (maadlus)

Raskejõustik II (tõstmine, kulturism)

Sportmängud I (korvpall, käsipall)

Sportmängud II (võrkpall, tennis, lauatennis)

Suusasport

Orienteerumine

Veesport I (ujumine)

Veesport II (sõudmine, aerutamine)

Võimlemine

## ÕPPELAAGRID

Suvelaager 2 AP A

Talvelaager I 1 AP A

Talvelaager II 1 AP A

## UURIMISTÖÖ

2. aasta uurimistöö 1 AP HA

3. aasta uurimistöö 2 AP HA

4. aasta uurimistöö 3 AP A

Bakalaureusetöö 4AP Kaitsmine

## ERIHARUKURSUSED

(Valida tuleb üks kahest alternatiivist)

### SPORDITEADUSTE ERIHARUKURSUS

Kooli kehaline kasvatus 2 AP E

Rahva- ja tervisesport 1,5 AP A

Terviseõpetuse algkursus 1 AP A

Sportliku eriala jätkukursus 6 AP 2A+E

Treeninguõpetuse jätkukursus 2 AP E

Spordisotsioloogia 1 AP A

Toit, toitumine ja kehaline töövõime 1,5 AP A

Taastumine ja tervisehäired spordis 1,5 AP A

Liigutisõpetus 1,5 AP A

### LIIKUMISRAVI ERIHARUKURSUS

Haige uurimise alused 0,5 AP

Sisehaigused 1 AP

Põetusõpetus A- ja antiseptikaga 1 AP

Rahvatervise aluste programm 0,25 AP  
 Patoloogiline anatoomia 0,5 AP  
 Patofüsioloogia 0,75 AP  
 Massaaž 1 AP  
 Soojus- ja elektriravi 1 AP  
 Nakkushaigused 0,25 AP  
 Tervishoiukorralduse alused 0,25 AP  
 Toitlustamise alused 0,25 AP  
 Traumatoloogia, ortopeedia ja traumatoloogiliste  
 haiguste taastusravi 1,5 AP  
 Psühhopaatoloogia koos meditsiinipsühholoogiaga 1 AP  
 Neuroloogia alused 1,5 AP  
 Puuetega inimeste taastusravi 0,5 AP  
 Geriaatria koos vanemaealiste ravivõimlemisega 0,5 AP  
 Onkoloogiliste haigete taastusravi 0,25 AP  
 Sünnitusabi ja günekoloogia 0,5 AP  
 Manuaalteraapia 1 AP  
 Esmaabi ja intensiivravi alused 1 AP  
 Lastehaigused, lapse psühhomotoorne areng,  
 habilitatsioon ja rehabilitatsioon 1,5 AP  
 Graviidsete kehakultuur ja sünnitusjärgne  
 võimlemine 1 AP  
 Terviseõpetuse algkursus 1 AP

## PRAKTIKA 8 AP

Sporditeaduste eriharu:

koolipraktika 4AP HA  
 treeneripraktika 4AP HA

Liikumisravi eriharu:

Liikumisravi praktika 8AP HA

## KÕRVALAINED

### ÜLDAINED

Võõrkeel 4AP A+E  
 Filosoofia 2AP E  
 Sotsioloogia 2AP E  
 Ealine füsioloogia 1AP A  
 Riskianalüüs ja kodanikukaitse 1AP A

Kõrvalainekursused vt õppekava-1 lk 35

# BAKALAUREUSEÕPPE AINETE JAGUNEMINE SEMESTRITE KAUPA

## I aasta sügissemester

KKSP.03.002 Kehakultuuri ajalugu	2	AP	E
ARAN.01.004 Inimese funktsionaalanatoomia	3	AP	E
KKSB.01.001 Funktsionaalne morfoloogia	2	AP	E
KKSB.03.002 Biomeetria ja spordimetroloogia	2	AP	E
KKSD.01.001 Võimlemise algõpetus A	3	AP	A
KKSD.01.008 Ujumise algõpetus	1	AP	A
Võõrkeel	1	AP	A

## Sporditeaduste eriharu:

Sportliku eriala algkursus I	2	AP	A
KKSD.01.003 Kergejõustiku algõpetus	1,5	AP	A
KKSD.01.005 Sportmängude algõpetus A	1,5	AP	A
KKTG.01.056 Talvelaager I (20.jaan-2.veebr)	1	AP	A

## Liikumisravi eriharu:

Tervishoiukorralduse alused	0,5	AP	A
Põetusõpetus, aseptika, antiseptika	1	AP	A
Mikrobioloogia, nakkuhaigused	0,5	AP	A
Kinantropomeetria	1	AP	A
KKSD.01.018 Rütmi	1	AP	
KKRG.02.030 Stretching	1	AP	A
Vabaained	1	AP	

## I aasta kevadsemester

KKSB.02.001 Füsioloogia	2	AP	A
Põhjalik füsioloogia	2	AP	E
KKSB.03.001 Inimese liikumise biomehaanika	2	AP	E
KKSP.01.042 Riskianalüüs	1	AP	A
KKSB.04.001 Spordibiokeemia	2	AP	E
Võõrkeel	3	AP	E
KKSD.01.001 Võimlemise algõpetus A	1,5	AP	A
KKSD.01.008 Ujumise algõpetus	1	AP	E

## Sporditeaduste eriharu:

KKSD.01.003 Kergejõustiku algõpetus A	1,5	AP	A
KKSD.01.005 Sportmängude algõpetus A	1,5	AP	A



KKSD.01.011 Suusatamise algõpetus A	1 AP E
Sportliku eriala algkursus	1,5 AP A

### **Liikumisravi eriharu:**

Ergonoomika	0,5 AP A
KKSD.01.017 Erivõimlemine	3 AP E
Vabaained	2 AP

### **II aasta sügissemester**

KKSB.02.004 Teadustöö alused	0,5 AP A
KKSB.02.001 Füsioloogia	2 AP A
KKSB.04.001 Spordibiokeemia	2 AP E
KKSD.01.002 Võimlemise algõpetus B	2 AP E
KKSD.01.004 Kergejõustiku algõpetus B	1 AP E
FLEE.02.043 Eesti õigekeelsus ja väljendusõpetus	2 AP E
KKSB.03.003 Arvutiõpetus	2 AP HA
KKSD.01.006 Sportmängude algõpetus B	1,5 AP A
Sportliku eriala algkursus B	2 AP A
KKTG.01.058 Suvelaager	2 AP A
Vabalt valitavad ained	3,5 AP

### **II aasta kevadsemester**

KKSB.02.001 Füsioloogia	1,5 AP A
KKTG.02.001 Kehaliste harjutuste ja spordi teooria	2 AP E
ARSM.01.003 Spordimeditsiin	2 AP E
KKSP.03.001 Spordipsühholoogia	2 AP E
KKSD.01.012 Suusatamise algõpetus B	1 AP A
KKSD.01.006 Sportmängude algõpetus B	1,5 AP A
KKSD.01.009 Raskejõustiku algõpetus (Mehed)	1 AP A
KKSD.01.010 Naisvõimlemise algõpetus (Naised)	1 AP A
KKSD.01.013 Orienteerumise algõpetus	1 AP A
KKTG.01.056 Talvelaager II (10.veebr-23.veebr)	1 AP A
Teise aasta uurimistöö	1 AP A
Sportliku eriala algkursus B	2 E
Vabalt valitavad ained	4 AP

### III aasta sügissemester

KKSD.01.007	Sportmängude algõpetus C	1,5 AP	E
	Kõrvalainekursus I (vt lk 35)	5 AP	
	Kõrvalainekursus II vt lk 35)	5 AP	
	Vabalt valitavad ained	3 3,5 AP	

#### Sporditeaduste eriharukursus:

	Sportliku eriala jätkukursus A	2 AP	A
KKTG.01.001	Treeninguõpetuse jätkukursus	2 AP	E
KKSB.02.003	Terviseõpetuse algkursus	1 AP	A

#### Liikumisravi eriharukursus:

KKSB.02.003	Terviseõpetuse algkursus	1 AP	A
	Massaaž	1,5 AP	
	Soojus- ja elektriravi	0,5 AP	
	Haige uurimise alused	0,5 AP	
	Sisehaigused	1 AP	
	Patoloogiline anatoomia	0,5 AP	
	Patoloogiline füsioloogia		

### III aasta kevadsemester

KKSB.01.002	Kehaliste harjutuste bioloogia	2 AP	E
	Sotsioloogia	2 AP	E
	Kolmanda aasta uurimistöö	2	HA
	Kõrvalainekursus I	3,5 AP	
	Kõrvalainekursus II	3,5 AP	
	Vabalt valitavad ained	2	

#### Sporditeaduste eriharukursus

	Sportliku eriala jätkukursus A	2 AP	A
KKSB.04.002	Toit, toitumine ja kehaline töövõime	1,5 AP	A
KKTG.01.075	Taastumine ja tervisehäired spordis	1,5 AP	A

#### Liikumisravi eriharukursus:

	Traumatoloogia, ortopeedia ja		
	traumatoloogiliste haigete taastusravi	1,5 AP	
	Psühhopaatoloogia koos		
	meditsiinipsühholoogiaga	1 AP	
	Neuroloogia alused	1,5 AP	
	Nakkushaigused	0,5 AP	
	Rahvatervise aluste programm	0,5 AP	
	Toitlustamise alused		

<b>IV aasta sügissemester</b>	
KKSB.02.008 Ealine füsioloogia	1 AP A
Kõrvalaiekursus I	3 AP
Kõrvalaiekursus II	3 AP
Praktika (vt eriharukursus)	
Vabalt valitavad ained	0,5 AP
<b>Sporditeaduste eriharukursus:</b>	
Sportliku eriala jätkukursus B	1 AP A
KKSP.02.001 Kooli kehaline kasvatus	1,5 APA
KKSP.01.002 Rahva- ja tervisesport	1,5 APA
KKSP.02.003 Koolipraktika	4 AP HA
KKTG.02.029 Treeneripraktika	4 AP HA
<b>Liikumisravi eriharukursus:</b>	
Lastehaigused, laste psühhomotoorne areng, rehabilitatsioon, rehabilitatsioon	1,5 AP
Toitlustamise alused	0,5 AP
Tervishoiu korralduse alused	0,5 AP
Patoloogiline füsioloogia	
KKSB.03.009 Liikumisravi praktika	8 AP HA

<b>IV aasta kevadsemester</b>	
Filosoofia	2 AP E
Kõrvalaiekursus I	
Kõrvalaiekursus II	
Neljanda aasta uurimistöö	3 AP HA
Vabalt valitavad ained	1,5 AP
Bakalaureusetöö	4 AP
	Kaitsmine
<b>Sporditeaduste eriharukursus:</b>	
Sportliku eriala jätkukursus B	1 AP E
KKSP.03.005 Spordisotsioloogia	1 AP A
KKSP.03.004 Liigutusõpetus	1,5 APA
<b>Liikumisravi eriharukursus:</b>	
Sünnitusabi ja günekoloogia	0,5 AP
Manuaalteraapia	1 AP
Graviidsete ja sünnitusjärgne võimlemine	1 AP
Puuetega inimeste taastusravi	0,5 AP
Onkoloogiliste haigete taastusravi	0,5 AP
Geriaatria koos vanemaealiste ravivõimlemisega	0,5 AP
Esmaabi ja intensiivravi alused	1 AP
Ülekaaluliste ja puuetega inimeste liikumisravi	



## KÕRVALAINEKURSUSED

### Kõrvalainekursus: TERVISEÕPETUS

#### III aasta sügissemester

KKSB.02.016	Arvutiside algkursus tervisekasvatases	1	AP	A
KKSP.02.020	Esmaabi	1	AP	A
KKSB.02.021	Tervisekäitumise trendid	2	AP	A
KKSB.02.022	Tervise filosoofia	1	AP	A

#### III aasta kevadsemester

KKSB.02.017	Terviseriskid, tervist kahjustav käitumine	1	AP	A
KKSB.02.018	Organismi elutalitluse tasakaalu säilitamine	1,5	AP	A
KKSB.02.019	Terve ema, terve laps	1	AP	A
KKSB.02.015	Looduslähedased võtted tervise säilitamiseks ja raviks	1	AP	A

#### IV aasta sügissemester

KKSB.02.023	Terviseõpetuse programmid ja planeerimine terviseõpetuses	1	AP	A
KKSB.02.024	Terviseõpetuse metoodika	1	AP	A
KKSB.02.025	Arvutiside tervisekasvatases	1	AP	A
KKSB.02.026	Tervist säilitav ja tugevdav käitumine	2	AP	A

#### IV aasta kevadsemester

KKSB.02.026	Tervist säilitav ja tugevdav käitumine	2	AP	A
-------------	--	---	----	---

### Kõrvalainekursus: SPORDIJUHTIMINE

#### III aasta sügissemester

KKSP.03.008	Spordijuhtimine	1	AP	A
KKSP.03.009	Spordiökonomika	1	AP	A
	Majandusõpetuse üldkursus	1	AP	A
	Ärialane suhtlemine	2	AP	A

#### III aasta kevadsemester

KKSP.03.008	Spordijuhtimine	1,5	AP	E
KKSP.03.012	Spordisotsioloogia erikursus	1	AP	A
KKSP.03.006	Spordi administreerimine	1	AP	A

#### IV aasta sügissemester

MJRE.03.004	Ettevõtte loomine ja tegutsemise alused	3	AP	A
-------------	---	---	----	---

#### IV aasta kevadsemester

KKSP.03.010	Ealine ja pedagoogiline psühholoogia	1	AP	A
KKSP.03.011	Spordifilosoofia	1	AP	A
KKSP.03.007	Sporditurundus	1	AP	A

Kõrvalainekursus: TEGEVUSTERAAPIA ALUSED  
(Liikumisravi eriharule)

III aasta sügissemester

Tegevusteraapia filosoofia ja eetika	1	AP
Tegevuse analüüs ja rakendamine	1	AP
Erganoomika kliinilises meditsiinis	1	AP
Tegevusteraapia uurimismeetodid	2	AP

III aasta kevadsemester

Tegevusteraapia ravimeetodid	2	AP
Tegevusteraapia psühhiaatrias	2	AP
Tegevusteraapia neuroloogias	1	AP

IV aasta sügissemester

Tegevusteraapia lastel	2	AP
------------------------	---	----

IV aasta kevadsemester

Tegevusteraapia traumatoloogias ja ortopeedias	1	AP
Tegevusteraapia geriaatrias	1	AP
Abivahendite kohandamine	0,5	AP

Kõrvalainekursus:SPORDITEADUSED I  
(Liikumisravi I aastaüliõp)

I aasta sügissemester

Sportliku eriala algkursus (vt lk 31)	2	AP	A
--	---	----	---

I aasta kevadsemester

Sportliku eriala algkursus	2	AP	A
----------------------------	---	----	---

# ÕPETAJA KUTSEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Õpetajate kutsekooolitus toimub kahel erialal:

*Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetaja*

*Gümnaasiumi terviseõpetuse õpetaja*

Esimesel juhul võetakse vastu neid, kellel on bakalaureusekraad liikumis- ja sporditeaduste alal.

Terviseõpetuse õpetajaks on võimalus pürgida ka neil, kellel on bakalaureusekraad mistahes erialal, kui nad on läbi võtnud järgmised ained:

Terviseõpetuse algkursus (KKSB.01.003)

Kõrvalainekursus: TERVISEÕPETUS (kokku 14,5 AP)

Inimese funktsionaalanatoomia (ARAN.01.004)

Füsioloogia (KKSB.02.001)

Ealine füsioloogia (KKSB.02.008)

Gümnaasiumi terviseõpetuse kutset saab omandada ainult lisakutseks mõne teise gümnaasiumiõpetaja kutse kõrvale.

## PEDAGOOGILIS-PSÜHHOLOOGILISED AINED

Ülddidaktika 2,5AP E

Kasvatusteooria 2,5AP E

Haridusteooria 3AP

## AINEDIDAKTIKA

Kutse: *Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetaja*

KKSP.01.040 Kehalise kasvatuse teooria 5AP E

KKSP.01.041 Kehalise kasvatuse meetodika 3AP E

Kutse: *Gümnaasiumi terviseõpetuse õpetaja*

Põhiaine didaktika 8AP

Terviseõpetuse didaktika:

KKSB.02.029 Kooli- ja klassiväliste ürituste planeerimine ja ettevalmistamine terviseõpetuses 1AP A

KKSB.02.030 Terviseõpetuse õppemetoodilise materjali koostamine 2AP A

KKSB.02.028 Terviseõpetuse programmid ja planeerimine 1AP A



PEDAGOOGILINE PRAKTIKA 10AP (25.nov-14. veebr)

Kutse: *Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetaja*

KKSP.02.004 Kehalise kasvatuse ja koolispordi  
praktika 10AP

Kutse: *Gümnaasiumi terviseõpetuse õpetaja*

Pedagoogiline praktika põhiaines 10AP

KKSB.02.031 Pedagoogiline praktika terviseõpetuse  
alal 4AP

VABAAINED

Kutse: *Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetaja* – 8AP

Kutse: *Gümnaasiumi terviseõpetuse õpetaja* vabaaineid ei ole.

LÕPUTÖÖ (üld- või aunedidaktika alal) 6AP

Lisa: Pedagoogika-alased vabaained

Raskestikasvatatavus ja kasvatusraskused 1AP

Õpioskuste kujundamine 1AP

Kodukasvatus 2AP

Perekonnaõpetus 3AP

Murdeea psühholoogia ja pedagoogika 2AP

Teismeliste maailmanägemine 1AP

Nõustamine 1AP

Andragoogika 1AP

Pedagoogiline suhtlemine ja koostöö 2AP

Efektiivse teksti koostamine 1AP

Testid koolis 1AP

Kool ja õpilane muutuv infoühiskonnas 2AP

Õppekorraldus 1AP

# MAGISTRIÕPE

Kehakultuuriteaduskonna magistriõppes on järgmised eriharud:

funktsionaalne morfoloogia  
kinesioloogia ja biomehaanika  
spordifüsioloogia  
spordibiokeemia ja toitumisteadused  
terviseõpetus  
spordipedagoogika ja -sotsiaalteadused  
sporditeooria  
treeninguteadus  
kinantropomeetria

## MAGISTRIÕPPE ÕPPEKAVA

### ÜLDAINED

Võõrkeel (inglise või saksa) 5AP A+E  
Arvutiõpetus 2AP A  
Sissejuhatus kõrgkooli pedagoogikasse 2AP A  
Teadustöö metoodika 2AP A

### LIIKUMIS- ja SPORDITEADUSTE ÜLDKURSUSED

Kinesioloogia 3AP E  
Treeningu füsioloogia ja biokeemia 3AP E  
Kinantropomeetria 3AP E  
KKTG.01.070 Treeninguõpetus 3AP E

### LIIKUMIS- ja SPORDITEADUSTE ERIKURSUSED

(vastavalt instituudile, mille juurde magistrant kuulub)

#### 1) Spordibiooloogia instituut

KKSB.01.010 Liikumisaparaadi kinesioloogilised ja biomehaanilised uurimismeetodid 1AP A (sügissemestril)  
KKSB.02.027 Kehalise treeningu tervistuslik efekt 1AP A (sügissemestril)  
KKSB.01.021 Funktsionaalne morfoloogia 1AP A (kevadsemestril)  
KKSB.04.003 Biokeemilise kontrolli meetodid spordis 1AP A (kevadsemestril)

#### 2) Spordipedagoogika instituut

KKSP.01.030 Spordipedagoogika A 2AP 2A  
KKSP.01.031 Spordipedagoogika B 2AP 2A

- 3) Sporditeooria ja treeninguõpetuse instituut  
KKTG.01.071 Treeninguõpetus A 2AP 2A  
KKTG.01.072 Treeninguõpetus B 2AP 2A

VABAAINED 9AP

MAGISTRIEKSAM (vastavalt eriharule) 4AP

### **Magistriõppe ainete jagunemine semestrite kaupa**

I aasta sügissemester

KKSB.02.011 Teadustöö metoodika 2 AP A

KKSB.01.016 Kinesioloogia 3AP E

Võõrkeel 2,5 AP A

Liikumis- ja sporditeaduste erikursused 1 AP

Vabalt valitavad ained 1,5 AP

I aasta kevadsemester

MTAT.03.009 Arvutiõpetus 2 AP A

KKSP.01.029 Kinantropomeetria 3 AP E

Võõrkeel 2,5 AP E

Liikumis- ja sporditeaduste erikursused 1 AP

Vabalt valitavad ained 1,5 AP

II aasta sügissemester

KKTG.01.070 Treeninguõpetus 3 AP E

Liikumis- ja sporditeaduste erikursused 1 AP

Vabalt valitavad ained 6 AP

II aasta kevadsemester

KKSB.02.012 Treeningu füsioloogia ja biokeemia 3 AP E

FLPK.01.030 Sissejuhatus kõrgkooli pedagoogikasse 2 AP A

Liikumis- ja sporditeaduste erikursused 1 AP

Vabalt valitavad ained 4 AP

### **MAGISTRIÕPPE LÕPETAMINE**

Magistriõpe lõpeb magistritöö kaitsmisega teaduskonna nõukogu koosolekul. Antava kraadi nimetus: *magister scientarum* (liikumis- ja sporditeadused).



## DOKTORIÕPE

Kehakultuuriteaduskonna doktoriõppes on järgmised eriharud:

funktsionaalne morfoloogia  
kinesioloogia ja biomehaanika  
spordifüsioloogia  
spordibiokeemia ja toitumisteadused  
spordipedagoogika ja -sotsiaalteadused  
sporditeooria  
treeninguõpetus  
kinantropomeetria

## DOKTORIÕPPE ÕPPEKAVA

### ÜLDAINED

KKSB.01.019 Granti taotlemise alused 2AP E 3.-12.näd

### LIIKUMIS- ja SPORDITEADUSTE VALIKKURSUSED

(kaks kursust valikuliselt) Kokku 6AP 2E

KKSB.01.018 Liikumisaparaadi patofüsioloogia 3AP E 24.-38.näd

KKSP.01.044 Spordipedagoogika 3AP E 1.-40.näd

KKTG.01.073 Treeninguõpetus 3AP E 1.-16.näd

### ERIHARUKURSUSED (vastavalt valitud erialale)

Kokku 20AP (5AP aastas) 7A+E

KKSB.01.022 Funktsionaalne morfoloogia 5AP 2A 2.-36.näd

KKSP.01.045 Spordipedagoogika ja -sotsiaalteadused 5AP 2A 1.-40.näd

KKTG.01.074 Treeninguõpetus 5AP 2A 1.-40.näd

(Siin on nimetatud ainult 1996/97 õ-a loetavad erikursused)

### VABAAINED 12AP

## DOKTORIÕPPE LÕPETAMINE

Doktoriõpe lõpeb doktoritöö kaitsmisega teaduskonna nõukogu koosolekul. Antava kraadi nimetus:

*doctor philosophiae* (liikumis- ja sporditeadused)

## KEHAKULTUURITEADUSKONNA ÕPPEAINED 1996/97

- KKSB.01.001 Funktsionaalne morfoloogia. 2 AP 6.-12.näd
- KKSB.01.004 Kehaliste harjutuste bioloogia. 2 AP 22.-34. näd
- KKSB.01.005 Müofibrillaarvalkude muutused skeetilihas-tes sõltuvalt kehalisest aktiivsusest. Vabaaine. 1 AP 6.-11. näd
- KKSB.01.006 Organismi treenituse sõltuvus skeetilihas-tes toimuvatest muutustest. Vabaaine. 1,5 AP 9.-16. näd
- KKSB.01.007 Kehalise aktiivsuse mõju skeetilihas-te re-generatsioonile. Vabaaine. 1 AP 2.-6. näd
- KKSB.01.008 Skeetilihas-te molekulaarstruktuuri mää-ramine ja selle tähtsus tippspordis. Va-baaine. 1 AP 31.-35. näd
- KKSB.01.016 Kinesioloogia. Üldkursus magistriõppele. 3 AP 2.-16. näd
- KKSB.01.018 Liikumisaparaadi patofüsioloogia. Valik-kursus doktoriõppele. 3 AP 24.-38. näd
- KKSB.01.019 Granti taotlemise alused. Üldkursus dok-toriõppele. 2 AP 3.-12. näd
- KKSB.01.020 Kehaliste harjutuste preventiivne mõju glükokortikoidse müopaatia puhul. Va-baaine magistriõppele. 1 AP 7.-11. näd
- KKSB.01.021 Liikumisaparaadi funktsionaalne morfo-loogia. Erikursus magistriõppele. 1 AP 24.-33. näd
- KKSB.01.022 Funktsionaalne morfoloogia. Erikursus doktoriõppele. 5 AP 2.-36. näd
- KKSB.02.001 Füsioloogia A. AP 9.-16. näd ja 35.-41. näd
- KKSB.02.002 Füsioloogia B. AP 26.-34. näd
- KKSB.02.003 Terviseõpetuse algkursus. 1 AP 1.-5. näd
- KKSB.02.004 Teadustöö alused. 0,5 AP 1.-5. näd
- KKSB.02.007 Terve elulaad. Vabaaine. 1 AP 31.-37. näd

- KKSB.02.008 Ealine füsioloogia. 1 AP 1.-8. näd
- KKSB.02.009 Biokeemilise adaptatsiooni spetsiifika tree-  
ningul. Vabaaine. 1 AP 30.-36. näd
- KKSB.02.011 Teadustöö metoodika. Üldkursus magist-  
riõppele. 2 AP 6.-16. näd
- KKSB.02.012 Treeningu füsioloogia ja biokeemia. Üld-  
kursus magistriõppele. 3 AP 24.-40. näd
- KKSB.02.015 Looduslähedased võtted tervise säilita-  
miseks ja raviks. 1 AP 24.-28. näd
- KKSB.02.016 Arvutiside algkursus tervisekasvatases. 1  
AP 11.-15. näd
- KKSB.02.017 Terviseriskid. Tervist kahjustav käitumi-  
ne. 1 AP 36.-40. näd
- KKSB.02.018 Organismi elutalitluse tasakaalu säilitami-  
ne. 1,5 AP 29.-36. näd
- KKSB.02.019 Terve ema, terve laps. 1 AP 24.-28. näd
- KKSB.02.020 Esmaabi. 1 AP 11.-16. näd
- KKSB.02.021 Tervisekäitumise trendid. 2 AP 6.-10. näd
- KKSB.02.022 Tervise filosoofia. 1 AP 1.-6. näd
- KKSB.02.023 Terviseõpetuse programmid, planeerimine  
terviseõpetuses. 1 AP 1.-3. näd
- KKSB.02.024 Terviseõpetuse metoodika. 1 AP 4.-6. näd
- KKSB.02.025 Arvutiside kasutamine tervisekasvatases.  
1 AP 7.-9. näd
- KKSB.02.026 Tervist säilitav ja tugevdav käitumine. 2  
AP 29.-37. näd
- KKSB.02.027 Kehalise treeningu tervistav efekt. Erikur-  
sus magistriõppele. 1 AP 5.-14. näd
- KKSB.02.028 Terviseõpetuse programmid ja planeerimi-  
ne. 1 AP 5.-12. näd
- KKSB.02.029 Kooli- ja klassiväliste ürituste planeerimi-  
ne ja ettevalmistamine terviseõpetuses. 1  
AP 1.-4. näd
- KKSB.02.030 Terviseõpetuse õppemetoodilise materjali  
koostamine. 2 AP 26.-40. näd
- KKSB.02.031 Pedagoogiline praktika terviseõpetuse alal.  
4 AP 13.-25. näd
- KKSB.03.001 Inimese liikumise biomehaanika. 2 AP 24.-  
34. näd



- KKSB.03.002 Biomeetria ja spordimetroloogia. 2 AP 1.-8. näd
- KKSB.03.003 Arvutiõpetus. 2 AP 1.-16. näd
- KKSB.03.006 Kinesiteraapia: spetsiaalsete harjutuste kasutamine spordis ja rehabilitatsioonis. 1 AP 8.-12. näd
- KKSB.03.007 Refleksoteraapia I: Tervise säilitamine idamaiste meetoditega. 1 AP 3.-7. näd
- KKSB.03.008 Refleksoteraapia II: Punktimassaaži alused. 1,5 AP 27.-41. näd
- KKSB.03.009 Liikumisravi praktika. 8 AP 9.-16. näd
- KKSB.03.010 Liikumisaparaadi kinesioloogilised ja biomehaanilised uurimismeetodid. Erikursus magistriõppele. 1 AP
- KKSB.03.011 Ergonoomika. 0,5 AP 35.-40. näd
- KKSB.04.001 Spordibiokeemia. 2 AP 1.-6. näd ja 24.-29. näd
- KKSB.04.002 Toit, toitumine ja kehaline töövõime. 1,5 AP 33.-40. näd
- KKSB.04.003 Kehaliste harjutuste mõju biokeemilise kontrolli meetodid. Erikursus magistriõppele. 1 AP 28.-33. näd
- KKSD.01.001 Võimlemise algõpetus A. 4,5 AP 1.-41. näd
- KKSD.01.002 Võimlemise algõpetus B. 2 AP 1.-10. näd
- KKSD.01.003 Kergejõustiku algõpetus A. 3 AP 1.-41. näd
- KKSD.01.004 Kergejõustiku algõpetus B. 1 AP 1.-10. näd
- KKSD.01.005 Sportmängude algõpetus A. 3 AP 1.-41. näd
- KKSD.01.006 Sportmängude algõpetus B. 3 AP 1.-41. näd
- KKSD.01.007 Sportmängude algõpetus C. 1,5 AP 1.-16. näd
- KKSD.01.008 Ujumise algõpetus. 2 AP 1.-35. näd
- KKSD.01.009 Raskejõustiku algõpetus. 1 AP 26.-35. näd
- KKSD.01.010 Naisvõimlemise algõpetus. 1 AP 26.-35. näd

- KKSD.01.011 Suusatamise algõpetus A. 1 AP 21.-22. näd
- KKSD.01.012 Suusatamise algõpetus B. 1 AP 24.-25. näd
- KKSD.01.013 Orienteerumise algõpetus. 1 AP 36.-39. ja 44.-45. näd
- KKSD.01.014 Kehakultuur koos metoodikaga eripedagoogika osakonnale. 2 AP 1.-16. näd
- KKSD.01.015 Graviidsete kehakultuur ja ettevalmistus aktiivseks sünnituseks. (Liikumisravi erialale) 1 AP 24.-27. näd
- KKSD.01.016 Ülekaaluliste ja puuetega inimeste ravi võimlemine. Vabaaine 2 AP 27.-35. näd
- KKSD.01.017 Erivõimlemine. 3 AP 24.-40. näd
- KKSD.01.018 Rütmika. 1 AP 1.-10. näd
- KKSD.01.019 Graviidsete kehakultuur ja ettevalmistus aktiivseks sünnituseks. Vabaaine. 1,5 AP 6.-15. näd
- KKSD.01.020 Enesekaitse algõpetus. Vabaaine. 2,5 AP 2.-16. näd
- KKSD.01.021 Võimlemine kesk- ja vanemas eas. 1 AP 24.-28. näd
- KKSD.02.001 Kehakultuur I (kergejõustik). 2 AP 1.-39. näd
- KKSD.02.002 Kehakultuur II (raskejõustik). 2 AP 1.-40. näd
- KKSD.02.003 Kehakultuur III (sportmängud). 2 AP 1.-40. näd
- KKSD.02.004 Kehakultuur IV (suusaspord ja orienteerumine) 2 AP 1.-40. näd
- KKSD.02.005 Kehakultuur V (veesport) 2 AP 1.-40. näd
- KKSD.02.006 Kehakultuur VI (võimlemine) 2 AP 1.-40. näd
- KKSD.02.007 Kehakultuur VII (tervisesport) 2 AP 1.-40. näd
- KKSD.02.008 Rühikursus. 1 AP 1.-16. näd
- KKSD.02.009 Rühmajuhtide kool. 4,5 AP 1.-40. näd
- KKSD.03.001 Sportlik treening I (kergejõustik). 4 AP 1.-40. näd

- KKSD.03.002 Sportlik treening II (raskejõustik). 4 AP 1.-40. näd
- KKSD.03.003 Sportlik treening III (sportmängud). 4 AP 1.-40. näd
- KKSD.03.004 Sportlik treening IV (suusaspord ja orienteerumine) 4 AP 1.-40. näd
- KKSD.03.006 Sportlik treening VI (võimlemine). 4 AP 1.-40. näd
- KKSP.01.002 Rahva- ja tervisespord. 1,5 AP 1.-8. näd
- KKSP.01.016 Pedagoogiline ja kinesiolooiline antropoloogia. Vabaaine. 1 AP 24.-33. näd
- KKSP.01.029 Kinantropomeetria. Üldkursus magistriõppele. 3 AP 24.-39. näd
- KKSP.01.030 Spordipedagoogika erikursus magistriõppele A. 2 AP 1.-40. näd
- KKSP.01.031 Spordipedagoogika erikursus magistriõppele B. 2 AP 1.-40 näd
- KKSP.01.040 Kehalise kasvatuse teooria. 5 AP 1.-40. näd
- KKSP.01.041 Kehalise kasvatuse meetodika. 3 AP 1.-40. näd
- KKSP.01.042 Riskianalüüs ja kodanikukaitse. 1 AP 36.-40. näd
- KKSP.01.044 Spordipedagoogika valikkursus doktoriõppele. 3 AP 1.-40. näd
- KKSP.01.045 Spordipedagoogika ja -sotsiaalteaduste erikursus doktoriõppele B. 5 AP 1.-40 näd
- KKSP.01.046 Kinantropomeetria. 1 AP 24.-33. näd
- KKSP.02.001 Kooli kehaline kasvatus. 2 AP 1.-8. näd
- KKSP.02.003 Koolipraktika. 4 AP 9.-16. näd
- KKSP.02.004 Kehalise kasvatuse ja koolispordi praktika. 25.nov-14.veebr 10 AP 13.-25. näd
- KKSP.03.001 Spordipsühholoogia. 2 AP 26.-34. näd
- KKSP.03.002 Kehakultuuri ajalugu. 2 AP 1.-16. näd
- KKSP.03.003 Õpetaja kutse-eetika ja psühholoogia. Vabaaine. 1 AP 1.-4. näd
- KKSP.03.004 Liigutusõpetus. 1,5 AP 24.-30. näd
- KKSP.03.005 Spordisotsioloogia. 1 AP 1.-10. näd



- KKSP.03.006 Spordi administreerimine. 1 AP 30.-39. näd
- KKSP.03.007 Sporditurundus. 1 AP 24.-29. näd
- KKSP.03.008 Spordijuhtimine. 2,5 AP 1.-33. näd
- KKSP.03.009 Spordiökonomika. 1 AP 5.-14. näd
- KKSP.03.010 Ealine ja pedagoogiline psühholoogia. 1 AP
- KKSP.03.011 Spordifilosoofia. 1 AP 24.-40 näd
- KKSP.03.012 Spordisotsioloogia erikursus spordijuhtidele. 1 AP 24.-33. näd
- KKTG.01.004 Treeninguõpetuse jätkukursus. 2 AP 1.-12. näd
- KKTG.01.009 Sportliku eriala algkursus A. Kergejõustik. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.011 Sportliku eriala algkursus B. Kergejõustik. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.013 Sportliku eriala jätkukursus A. Kergejõustik. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.14 Sportliku eriala jätkukursus B. kergejõustik. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.01.015 Mäestikutreening tänapäeva tippspordis. Vabaaaine. 1 AP 26.-35. näd
- KKTG.01.043 Sportliku eriala algkursus A. Veesport I. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.044 Sportliku eriala algkursus B. Veesport I. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.045 Sportliku eriala algkursus A. Veesport II. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.046 Sportliku eriala algkursus B. Veesport II. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.047 Sportliku eriala jätkukursus A. Veesport I. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.048 Sportliku Eriala jätkukursus B. Veesport I. 2 AP (Ei loeta 1996/97)
- KKTG.01.049 Sportliku eriala jätkukursus A. Veesport II. 4 AP (Ei loeta 1996/97)
- KKTG.01.050 Sportliku eriala jätkukursus B. Veesport II. 2 AP (Ei loeta 1996/97)

- KKTG.01.055 Talvelaager I 20.jaan-2.veebr 1 AP 21.-22. näd
- KKTG.01.056 Talvelaager II 10.veebr-23.veebr 1 AP 24.-25. näd
- KKTG.01.058 Suvelaager. 2 AP 44.-45. näd
- KKTG.01.059 Sportliku eriala algkursus A. Suusasport. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.060 Sportliku eriala algkursus B. Suusasport. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.061 Sportliku eriala jätkukursus A. Suusasport 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.062 Sportliku eriala jätkukursus B. Suusasport 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.01.063 Sportliku eriala algkursus A. Orienteerumine. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.064 Sportliku eriala algkursus B. Orienteerumine. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.01.070 Treeninguõpetus. Üldkursus magistriõppele. 3 AP 5.-16. näd
- KKTG.01.071 Treeninguõpetus A. Erikursus magistriõppele. 2 AP 5.-40. näd
- KKTG.01.072 Treeninguõpetus B. Erikursus magistriõppele. 2 AP 5.-35. näd
- KKTG.01.073 Treeninguõpetuse valikkursus doktoriõppele. 3 AP E 1.-16. näd
- KKTG.01.074 Treeninguõpetuse erikursus doktoriõppele. 5 AP 1.-40. näd
- KKTG.01.075 TaastumINE ja tervisehäired spordis 1,5 AP 34.-41. näd
- KKTG.02.001 Kehaliste harjutuste teooria. 2 AP 26.-39. näd
- KKTG.02.002 Sportliku eriala algkursus A. Raskejõustik I. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.003 Sportliku eriala algkursus A. Raskejõustik II. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.004 Sportliku eriala algkursus B. Raskejõustik I. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.005 Sportliku eriala algkursus B. Raskejõustik II. 4 AP 1.-41. näd

- KKTG.02.006 Sportliku eriala jätkukursus A. Raskejõustik I. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.007 Sportliku eriala jätkukursus A. Raskejõustik II. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.008 Sportliku eriala jätkukursus B. Raskejõustik I. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.009 Sportliku eriala jätkukursus B. raskejõustik II. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.010 Sportliku eriala algkursus A. Sportmängud I. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.011 Sportliku eriala algkursus A. Sportmängud II. 3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.012 Sportliku eriala algkursus B. Sportmängud I. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.013 Sportliku eriala algkursus B. Sportmängud II. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.014 Sportliku eriala jätkukursus. Sportmängud. 2 AP 1.-16. näd
- KKTG.02.015 Sportliku eriala jätkukursus A. Korvpall. 2 AP 24.-41. näd
- KKTG.02.016 Sportliku eriala jätkukursus B. Korvpall. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.017 Sportliku eriala jätkukursus A. Võrkpall. 2 AP 24.-41. näd
- KKTG.02.018 Sportliku eriala jätkukursus B. Võrkpall. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.019 Sportliku eriala jätkukursus A. Käsipall. 2 AP 24.-41. näd
- KKTG.02.020 Sportliku eriala jätkukursus B. Käsipall. 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.021 Sportliku eriala jätkukursus A. Sulgpall. 2 AP 24.-41. näd
- KKTG.02.022 Sportliku eriala jätkukursus B. Sulgpall. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.023 Sportliku eriala jätkukursus A. Jalgpall. 2 AP 24.-41. näd
- KKTG.02.024 Sportliku eriala jätkukursus B. Jalgpall. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.025 Sportliku eriala jätkukursus A. Tennis. 2 AP 24.-41. näd



- KKTG.02.026 Sportliku eriala jätkukursus B. Tennis. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.027 Sportliku eriala jätkukursus A. Lauaten-  
nis. 2 AP 24.-41. näd
- KKTG.02.028 Sportliku eriala jätkukursus B. Lauaten-  
nis. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd
- KKTG.02.029 Treeneripraktika. 4 AP 9.-16. näd
- KKTG.02.030 Stretching. 1 AP 9.-16. näd
- KKTG.02.031 Sportliku eriala algkursus A. Võimlemine.  
3,5 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.032 Sportliku eriala algkursus B. Iluvõimlemi-  
ne. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.033 Sportliku eriala jätkukursus A. Iluvõimle-  
mine. 4 AP 1.-41. näd
- KKTG.02.034 Sportliku eriala jätkukursus B. Iluvõimle-  
mine. 2 AP 1.-8. ja 24.-35. näd

- KKXX.00.01 Liikumis- ja sporditeadused kõrvalainena  
teistele teaduskondadele. Alamaste. 15  
AP 1.-41. näd
- KKXX.00.02 Liikumis- ja sporditeadused kõrvalainena  
teistele teaduskondadele. Keskaste. 25 AP  
1.-41. näd

# KEHAKULTUURITEADUSKONNA TEADUSTÖÖ TEEMAD JA PROJEKTID

## SPORDIBIOLOOGIA INSTITUUT

1. Morfofunktsionaalsed muutused vöötlihaskoes kehalise aktiivsuse, inaktiivsuse ning erineva geneesiga müopaatiate puhul.

Prof **T. Seene**

- \* Skeletilihase müofibrillaaraparaadi regeneratsiooni molekulaarmehhanismid transplantatsiooni ja erineva geneesiga müopaatiate puhul.
- \* Liikumisteraapia preventiivne mõju glükokortikoidse müopaatia puhul.
- \* Kontraktilsete, reguleerivate ja minoorsete valkude ning nende isovormide uuenemine skeletilihase erinevates kiutüüpides hüpertroopia puhul.
- \* Jõutreeningu mõju müosiini ja aktiini uuenemiskiirusele skeletilihases.
- \* Erineva iseloomuga vastupidavustreeningu mõju skeletilihase müofibrillaarvalkude sisaldusele, omavahelisele suhtele ja müosiini raskete ahelate isovormidele.

2. Kehalise aktiivsuse ja funktsionaalse elektrostimulatsiooni mõju skeletilihaste kahjustusjärgsele taastumisele. Prof **T. Seene**

- \* Kehalise treeningu ja elektrostimulatsiooni mõju skeletilihaste kontraktsiooniomadustele intaktses ja müopaatilises lihaskoes.
- \* Immobilisatsiooni mõju skeletilihaste kontraktilsetele valkudele.

3. Liikumisaparaadi funktsionaalse võimekuse muutused erineva iseloomuga kehalise treeningu, rehabilitatsiooni ja väsimuse tingimustes. Dots **M. Pääsuke**

- \* Lihasväsimuse iseärasused staatilisel ja dünaamilisel tööl.
- \* Liikumisaparaadi funktsionaalse võimekuse taastumine põlve- ja hüppeliigese vigastuste järgsel rehabilitatsiooniperioodil.
- \* Liikumisaparaadi funktsionaalse võimekuse näitajate muutused sportlastel erineva iseloomuga treeningul.
- \* Erinevate spordialadega tegelevate tipp sportlaste liikumisaparaadi funktsionaalse võimekuse näitajate võrdlev analüüs.

- \* Kehaliselt aktiivsete laste motoorse võimekuse näitajate võrdlev analüüs.
  - \* Normaalsete ja neuroloogiliste kahjustustega laste mootorika arengu võrdlev analüüs.
4. Metaboolne-hormonaalne adaptatsioon kehalisel tegevusel. Prof **A.-M. Viru**
- \* Adaptiivsete protsesside regulatsioon tervist tugevdaval ja töövõimet suurendaval kehalisel aktiivsusel.
  - \* Hormonaal-metaboolse kontrolli tähtsus töövõimele ja adaptatsioonile.
  - \* Kehalise aktiivsuse mõju neurokeemilistele protsessidele seoses meeleoluhäirete patogeneesiga.
  - \* Kehalise töövõime ja hormonaalmuutuste sõltuvus sugulise küpsuse staadiumist.
  - \* Töötava skeletilihase isheemia mõju hormonaalmuutustele organismis.
  - \* Adaptiivsuse muutused sportlastel suuremahulisel treeningul.
5. Kehalise aktiivsuse tervistuslik toime. Prof **A.-M. Viru**
- \* Kestvusharjutusi sisaldav kehalise kasvatuse projekt 5-10 aastastele lastele.
  - \* Fertiilses eas naiste tervises seisund ja seda mõjutavad faktorid.
  - \* Kehalise aktiivsuse ja psüühilise seisundi vahetamine murdeealistel kooliõpilastel.
6. Toit, toitumine ja kehaline töövõime. Dots **V. Ööpik**
- \* Dehüdratatsiooni mõju ainevahetusele ja kehalisele töövõimele.
  - \* Kehakaalu reguleerimine ja selle mõju sportlase ainevahetusele ja kehalisele töövõimele.
  - \* Spordiga tegelevate üliõpilaste toitumisharjumused.

## SPORDIPEDAGOOGIKA INSTITUUT

1. Koolilaste psühhomotoorne võimekus ja kehaline aktiivsus. Prof **T. Jürimäe**
- \* Koolilaste kehalise aktiivsuse ja võimekuse vahelised seosed.
  - \* Koolilaste motoorse võimekuse ja liigutusvilumuste vahelised seosed.



\* Koolilaste painduvuse määramise metoodika ja standardiseerimine.

\* Koolilaste psüühiline arend ja kutsevalik.

2. Koolilaste kehaline kasvatus ja võimlemise didaktika. Lekt **V. Hein**

3. Kõrgkooli spordi sotsiaalsed aspektid. Lekt **H. Iemberg**

## SPORDITEOORIA JA TREENINGUÕPETUSE INSTITUUT

1. Ettevalmistussüsteemide täiustamine erinevatel spordialadel ja tasemetel. Dots **J. Loko**

\* Erialase ettevalmistuse täiustamise võimalused maadluses.

\* Kõrge meisterlikkusega meesvõrkpallurite mänguline sõltuvus jõu- ja kiirusjõu näitajatest.

\* Eesti orienteerumisvõistluste võitjate ajad ja radade vastavus võistlusreeglitele.

2. Kehalise ja funktsionaalse töövõime hindamine. Prof **A. Nurmekivi**

\* Kehaliste võimete arengu tüpoloogia väljaselgitamine nooremas ja keskmises koolieas.

\* Sportliku arengupotentsiaali diagnostika täiustamine.

\* Funktsionaalse ettevalmistuse struktuur ja treeningu individualiseerimine erinevatel vastupidavusaladel.

\* Skeletilihaste morfofunktsionaalse seisundi ja kehalise töövõime näitajad erinevate jõu-, kiirus- ja vastupidavusomadustega sportlastel.

\* Sportlaste erialane liigete liikuvus. Sportlaste ja mittesportlaste keha koostis ja komponendid.

3. Tehnilis-taktikaliste tegevuste analüüs ja hindamine erinevatel spordialadel. Dots **J. Loko**

\* Taktikalise tegevuse ja mängijate vahelise koostöö analüüs ja hindamine sportmängudes.

\* Visete analüüs korvpallis (tehnika, algõpetus, kasutamise sõltuvus kehalistest võimetest).